DEVENIR SUPER-CONSCIENT

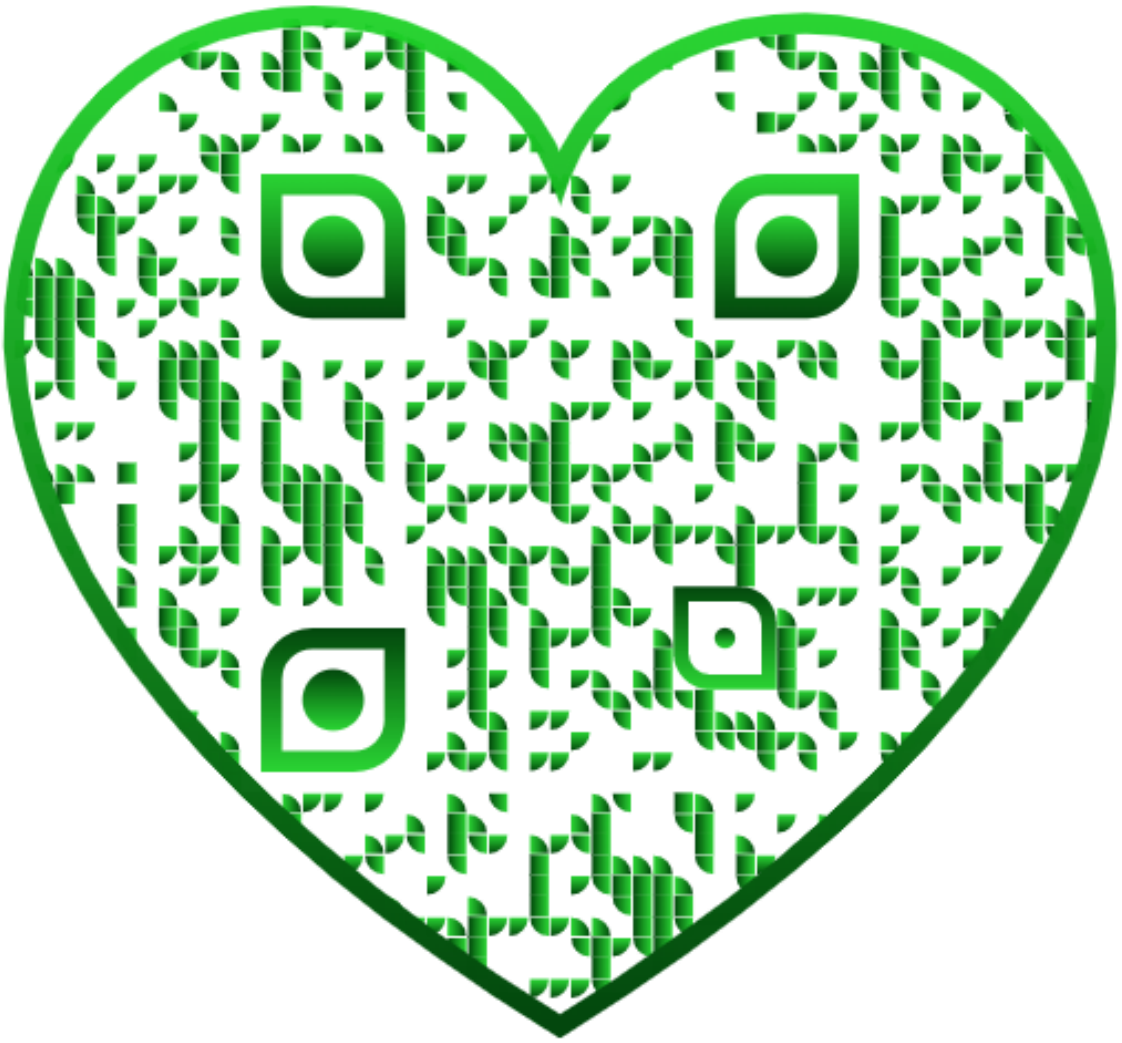
Transformer sa vie et accéder à l'extra-ordinaire

Préface de Gregg Braden

JOE DISPENZA

AUTEUR BEST-SELLER DU *NEW YORK TIMES*

Guy Trédaniel éditeur



« Ce guide pratique est unique. Écrit par un scientifique doué doublé d'un enseignant passionné, il nous montre pas à pas comment dépasser les limites du connu afin de nous créer une vie nouvelle, extraordinaire. »

Tony Robbins, auteur du *Pouvoir illimité.*

« Le Dr Joe Dispenza est un médecin, un scientifique et un mystique contemporain. Dans un style simple, direct et facile à comprendre, il a compilé en un seul volume les découvertes révolutionnaires de la science quantique et les enseignements profonds que les adeptes du passé ont cherché à maîtriser tout au long de leur vie. »

Gregg Braden, auteur de *La Divine Matrice*
et des *Secrets de l'art perdu de la prière.*

« Depuis longtemps, je suis une adepte du travail du Dr Joe Dispenza. Dans cet ouvrage, vous découvrirez comment transcender les limites de votre passé, y compris vos problèmes de santé, et connaître littéralement le renouveau dans votre corps, votre mental et toute notre vie. Les informations dévoilées sont palpitantes, transformatrices et incroyablement pratiques. »

Christiane Northrup, auteure de *La Sagesse de la ménopause.*

« J'ai beaucoup lu dans ma vie, mais l'ouvrage du Dr Dispenza m'a tout bonnement émerveillée. Il est avant-gardiste et constitue une extraordinaire avancée en médecine psychosomatique. Bravo ! »

Mona Lisa Schulz, coauteure de *Soigner l'esprit, guérir le corps.*

Du même auteur

Le placebo, c'est vous !, éd. Ariane.
Rompre avec soi-même, éd. Ariane.

Titre de l'édition originale : *Becoming Supernatural*

Publié pour la première fois aux États-Unis par Hay House Inc.

© 2017, Joe Dispenza

© Guy Trédaniel édition, 2017, pour la traduction française

Traduit de l'anglais par Olivier Vinet.

Illustration de couverture : John Dispenza

Illustrations des figures 2.1, 2.3, 2.6, 2.8, 2.9, 3.4, 4.3, 4.4 A, 4.4 B, 4.5, 4.6, 5.1, 5.2, 5.5, 5.13, 12.7 : Joe Dispenza

Images des figures 7.3 A et B, 7.4, 7.5 A et B et 13.3 et le graphique 14 du cahier couleurs : permission d'utilisation avec l'amabilité du HeartMath® Institute

Photographies de la figure 12.4 : réimpression autorisée ; Simon Baconnier et al., *"Calcite microcrystals in the pineal gland of the human brain: First physical and chemical studies," Bioelectromagnetics* 23, no. 7 (Octobre 2002) : 488–495.

Photographie de la figure 12.11 : © Steve Alexander

Images des graphiques 1A et 1B, 4A à 4D, 5A à 5D, 15A à 15D du cahier couleurs : permission d'utilisation avec l'amabilité du Dr Konstantin Korotkov

ISBN : 978-2-8132-1577-2

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés pour tous pays.

www.editions-tredaniel.com

info@guytredaniel.fr

www.facebook.com/editions.tredaniel

L'auteur de cet ouvrage ne donne pas de conseil médical ni ne préconise d'utiliser une quelconque technique pour traiter des problèmes physiques, émotionnels ou médicaux, directement ou indirectement. Il est recommandé de demander l'avis d'un médecin en cas de nécessité. L'intention de l'auteur est seulement de fournir des informations d'ordre général pouvant vous aider dans votre quête du bien-être physique, émotionnel et spirituel. Au cas où vous utiliseriez les informations contenues dans ce livre à des fins personnelles, l'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité au sujet de vos actes.

Note de l'auteur : si les récits de guérison concernant les participants à mes stages sont vrais, leurs noms et certains détails permettant de les identifier ont été modifiés dans cet ouvrage pour préserver leur anonymat.

JOE DISPENZA

DEVENIR SUPER-CONSCIENT

Transformer sa vie et accéder à l'extra-ordinaire

Guy**Trédaniel** éditeur
19, rue Saint-Séverin
75005 Paris

À mon frère John,
qui a toujours été un vrai mystique.

SOMMAIRE

Préface de Gregg Braden VII
Introduction : Se préparer à la super-conscience XIII

Chapitre 1 : Ouvrir la porte à la super-conscience 1
Chapitre 2 : Le moment présent 31
Chapitre 3 : Explorer son potentiel dans le champ quantique 71
Chapitre 4 : La bénédiction des centres énergétiques 97
Chapitre 5 : Reconditionner le corps, reconditionner le mental .. 127
Chapitre 6 : Études de cas : des exemples concrets 161
Chapitre 7 : L' intelligence du cœur 175
Chapitre 8 : Film mental et kaléidoscope 203
Chapitre 9 : La marche méditative 233
Chapitre 10 : Études de cas : pour mieux comprendre 243
Chapitre 11 : Espace-temps et temps-espace 249
Chapitre 12 : La glande pinéale 285
Chapitre 13 : Projet cohérence : pour un monde meilleur 321
Chapitre 14 : Études de cas : pourquoi pas vous ? 343

Postface : Incarner la paix 355
Remerciements 363
À propos de l'auteur 367

PRÉFACE DE GREGG BRADEN

Tout au long de l'histoire humaine, on trouve des récits de personnes ordinaires faisant des expériences extra-ordinaires les catapultant au-delà des limites de ce que l'on considère comme possible. Si l'on pense à la vie pluriséculaire de Li Ching-Yuen, un pratiquant des arts martiaux né en 1677, ayant eu 14 femmes et plus de 200 enfants avant de mourir en 1933, à l'âge de 256 ans, ou aux guérisons spontanées d'une multitude de maladies documentées notamment par l'Institut des sciences noétiques (IONS) dans 3 500 références réparties dans plus de 800 revues publiées en 20 langues, on comprend clairement que nous ne sommes pas ce que l'on nous a dit, et que ce que nous sommes en vérité dépasse ce que nous nous sommes autorisés à imaginer.

À une époque où, de plus en plus, le grand public découvre que les limites du potentiel humain sont repoussées, la question n'est plus « Qu'est-ce qui est possible dans notre vie ? », mais bien « Comment faire ? Comment réveiller notre potentiel extra-ordinaire dans notre quotidien ? » La réponse à cette question constitue le fondement de cet ouvrage.

Le Dr Joe Dispenza est un médecin, un scientifique et un mystique contemporain. De plus, il sait synthétiser des informations en ayant une perspective qui n'est pas limitée à une seule discipline scientifique. S'appuyant sur diverses sciences rationalistes, telles que l'épigénétique, la biologie moléculaire, la neurocardiologie et la physique quantique, Joe franchit les limites qui ont traditionnellement séparé la pensée scientifique et l'expérience humaine. Il ouvre ainsi une

porte vers un nouveau paradigme courageux tourné vers l'autonomie de l'individu : un mode de vie et de réflexion basé sur ce que nous ressentons comme étant possible dans notre vie, ainsi que sur les faits scientifiques que nous acceptons. Cette nouvelle frontière marquée par l'accomplissement de notre potentiel redéfinit ce qu'est un être en pleine possession de ses moyens. Elle est prometteuse pour tout un chacun, aussi bien pour les femmes au foyer que les étudiants, les ouvriers, les scientifiques, les ingénieurs ou les professionnels de la santé.

La raison d'un tel attrait réside dans le fait que le travail réalisé de nos jours par Joe coïncide avec un modèle prouvé et utilisé avec succès par des maîtres au profit de leurs élèves depuis des siècles. L'idée qui sous-tend ce modèle est simple : une fois que l'on a une expérience directe d'un potentiel supérieur, on se libère et ce potentiel se concrétise dans le quotidien. L'ouvrage que vous tenez entre les mains est un manuel unique qui nous permet de cheminer pas à pas, à notre rythme, vers la réalisation de notre potentiel le plus élevé dans notre corps, dans nos relations, en matière de santé et de but de vie.

C'est sur la paroi d'une grotte, sur le plateau tibétain, que j'ai pu voir de mes propres yeux comment ce même modèle était utilisé par l'un des plus grands maîtres yogis du passé pour libérer ses élèves de leurs croyances limitées. L'héritage de son enseignement demeure aujourd'hui préservé dans la roche de l'époque, qui a constitué à la fois la demeure et la salle de classe du maître, il y a huit siècles de cela.

Au printemps 1998, j'ai animé un pèlerinage de groupe dans les montagnes du Tibet occidental. Nous avons cheminé directement vers la grotte reculée du poète, mystique et yogi du XI^e^ siècle qu'était Jetsün Milarépa, aujourd'hui connu simplement sous le nom de Milarépa.

J'ai appris l'existence du légendaire yogi alors que j'étais l'élève d'un mystique sikh devenu mon professeur de yoga dans les années 1980. Pendant des années, j'ai étudié les mystères qui entouraient la vie de Milarépa, lui qui provenait d'une famille privilégiée et avait choisi de renoncer à ses biens terrestres, lui qui avait perdu sa

famille et ses proches dans des circonstances brutales et tragiques, à la suite de grandes violences, et lui qui avait choisi de se venger, et qui en avait plus tard subi les conséquences, s'enfermant dans la solitude des montagnes himalayennes où il avait découvert son extraordinaire potentiel de yogi dévoué. Je voulais voir de mes propres yeux l'endroit. Milarépa a transcendé des lois de la physique pour démontrer, à lui-même comme à ses élèves, que dans nos vies, nous ne sommes limités que par nos croyances. Au bout de dix-neuf jours, cette opportunité m'a été donnée.

Après m'être acclimaté à l'humidité et à l'altitude de 4 500 mètres, je me suis retrouvé précisément à l'endroit où Milarépa s'était tenu devant ses élèves neuf cents ans auparavant. Plaçant mon visage à seulement quelques centimètres de la paroi de la grotte, je fixais un mystère que les scientifiques modernes n'ont jamais réussi à résoudre ou à reproduire. Je me trouvais à l'endroit exact où Milarépa avait placé sa main ouverte contre la roche, au niveau de son épaule, en appuyant continuellement sur le mur devant lui, comme si la pierre n'existait pas ! Ce faisant, la roche qui se trouvait sous sa paume était devenue molle et malléable, réagissant à la pression exercée par sa main. Il en avait résulté une empreinte parfaite de la main du yogi conservée dans la roche pour être vue par ses élèves et par les générations futures, de siècle en siècle. En examinant les parois et le plafond de la grotte à l'aide de nos lumières, nous avons pu voir davantage d'empreintes de main montrant clairement que Milarépa avait fait sa démonstration à plus d'une reprise.

En ouvrant la paume de ma main et en la plaçant dans l'empreinte, j'ai pu ressentir que mes doigts épousaient la forme laissée par ceux du yogi neuf siècles auparavant. La correspondance était si parfaite entre ma main et son empreinte que tout doute quant à l'authenticité de cette dernière a rapidement disparu. C'était à la fois une leçon d'humilité et un moment inspirant. Immédiatement, mes pensées se sont tournées vers l'homme. J'avais envie de savoir ce qui s'était passé en lui quand il avait fait cette prouesse. Avait-il pensé ? Et peut-être plus important encore, avait-il ressenti ? Comment avait-il défié les « lois » de la physique d'après lesquelles une main et la roche ne peuvent occuper le même espace au même moment ?

Comme s'il lisait dans mes pensées, mon guide tibétain a répondu à mes questions avant même que je ne les lui pose : « La méditation du *geshe* (grand enseignant) nous apprend qu'il fait partie intégrante

de la roche et qu'il n'en est pas séparé. Elle ne peut s'opposer à lui. Pour le *geshe*, la grotte représente un lieu d'expérience, plutôt qu'un espace le limitant. Il est libre de se mouvoir comme si la roche n'existait pas. » Les paroles de mon guide tombaient parfaitement sous le sens. Lorsque les élèves de Milarépa voyaient leur enseignant accomplir quelque chose considéré comme impossible d'après les croyances traditionnelles, ils étaient confrontés en leur époque au même dilemme auquel chacun d'entre nous fait aujourd'hui face lorsque nous choisissons de nous libérer des croyances qui nous limitent.

Ce dilemme est le suivant : la famille, les amis et la société au sein desquels vivait l'élève considéraient que le monde était limité et que la paroi d'une grotte était une barrière que ne peut traverser la chair d'un corps humain. Mais lorsque Milarépa exerçait une pression de la main contre la roche, ses élèves s'apercevaient qu'il y avait des exceptions à ce genre de « règles ». Ironie du sort, ces deux visions du monde en apparence opposées sont pourtant tout à fait justes. Chacune dépend de la manière dont nous choisissons de nous percevoir à un moment donné.

En plaçant la main contre l'empreinte laissée là par le yogi pour ses élèves des siècles auparavant, je me suis demandé : sommes-nous aujourd'hui limités par les mêmes croyances que celles qu'avaient les élèves de Milarépa à son époque ? Et si oui, comment parvenir à transcender ces croyances ?

J'ai découvert que la vérité a de multiples facettes. C'est pourquoi il n'est pas surprenant que la documentation scientifique rédigée à la suite des découvertes de Joe permette de tirer les mêmes conclusions auxquelles Milarépa et d'autres mystiques du passé étaient parvenus : l'univers « est » comme il est, notre corps « est » comme il est et il en va de même pour les différentes situations de notre vie, ce qui est lié à la conscience et à notre perception de nous-mêmes dans le monde. Je vous ai conté cette histoire de Milarépa pour illustrer ce principe en apparence universel.

La clé de cet enseignement du yogi est la suivante : lorsque l'on expérimente par soi-même ou que l'on voit chez quelqu'un d'autre quelque chose que l'on croyait auparavant impossible, on devient libre de transcender ces limites dans sa vie. C'est exactement pour cela que le livre que vous tenez entre les mains peut changer votre vie. En vous montrant comment embrasser votre rêve futur dans

votre réalité présente, et ce, de sorte que votre corps croie que cela se produit « maintenant », vous découvrez comment mettre en mouvement une cascade de processus émotionnels et physiologiques qui reflètent votre nouvelle réalité. Les neurones dans votre cerveau, les neurites sensoriels dans votre cœur et la chimie de votre corps s'harmonisent pour réfléchir à ce nouveau mode de pensée, et les possibilités quantiques dans la vie sont transformées pour remplacer les circonstances indésirables du passé par de nouvelles situations acceptées comme étant déjà présentes.

Telle est la particularité de ce livre.

Dans un style simple, direct et facile à comprendre, Joe Dispenza a compilé en un seul volume les découvertes révolutionnaires de la science quantique et les enseignements profonds que les adeptes du passé ont cherché à maîtriser tout au long de leur vie. Il nous montre comment devenir super-conscient.

Gregg Braden,
auteur de *La Divine Matrice*
et des *Secrets de l'art perdu de la prière.*

INTRODUCTION

Se préparer à la super-conscience

J'ai conscience qu'en écrivant ce livre, je prends un risque vis-à-vis de moi-même et de ma réputation. Il y a certaines personnes dans le monde, y compris certaines appartenant à la communauté scientifique, qui pourraient qualifier mon travail de pseudoscience, en particulier dans la phase de lancement de cet ouvrage. Autrefois, j'accordais une attention excessive à l'opinion de ces critiques. En effet, au début de ma carrière, j'écrivais toujours en gardant en tête ce que pourraient bien penser les sceptiques et en essayant de m'assurer qu'ils puissent approuver mon travail. À un certain niveau, je considérais qu'il était important d'être accepté par cette communauté. Mais un jour, alors que j'étais face au public londonien et qu'une femme tenait le micro et racontait comment elle avait triomphé de sa maladie, c'est-à-dire comment elle s'était guérie en appliquant les pratiques que j'ai mises en avant dans d'autres livres, j'ai eu une révélation.

J'ai clairement compris que ces sceptiques et scientifiques rigides, qui ont des croyances très personnelles sur ce qui leur paraît possible ou non, n'apprécieront ni mon travail ni moi-même, quoi que je fasse. Cette prise de conscience m'a permis de me rendre compte que j'avais gaspillé beaucoup d'énergie vitale. Dès lors, je n'ai plus cherché à convaincre ces personnes du potentiel humain, en particulier celles qui étudient ce qui est normal et naturel. Ce qui me passionnait dépassait la normalité, c'était le surnaturel que je voulais étudier. Il fut alors très clair qu'il me fallait mettre un terme à mes efforts futiles

pour convaincre cette communauté et rediriger cette énergie vers un autre segment de la population, qui croit qu'autre chose est possible et qui veut écouter ce que j'ai à partager.

Quel soulagement cela fut d'embrasser cette idée et de renoncer à vouloir influencer cet autre monde ! En écoutant à Londres cette dame douce, qui n'était ni une nonne, ni une universitaire, ni une érudite, j'ai su qu'en racontant son histoire devant le public, elle aidait d'autres personnes à mieux se comprendre. Les personnes entendant son message pourraient alors croire qu'il leur était possible de faire la même chose. J'en suis arrivé à une phase de ma vie où j'accepte tout ce qui est dit à mon sujet (et je ne nie pas que j'ai des défauts), mais je sais maintenant, plus que jamais, que j'ai un impact dans la vie des gens. Je dis cela avec une grande humilité. Pendant des années, j'ai œuvré à vulgariser des informations scientifiques complexes afin que chacun puisse les appliquer simplement dans sa vie.

En fait, au cours des quatre dernières années, mon équipe de chercheurs, mes assistants et moi-même avons réalisé beaucoup de progrès dans les mesures, l'enregistrement et l'analyse scientifiques de ces transformations au cœur de la biologie de ces personnes, pour prouver au monde que les gens ordinaires peuvent réaliser l'extraordinaire. Ce livre dépasse la seule notion de guérison, même s'il inclut, d'une part, des récits de personnes qui ont profondément modifié leur état de santé et ont même inversé le cours de leur maladie, et, d'autre part, les techniques nécessaires que pour que vous puissiez en faire de même. Ces prouesses deviennent très courantes au sein de notre communauté de participants. L'ouvrage que vous êtes sur le point de lire n'a rien de conventionnel et ne pourra pas être compris par une majorité de gens dans le monde. Le contenu de ce livre est la résultante d'une évolution des enseignements et des pratiques, qui a permis à nos élèves d'en voir le côté plus mystique. Et bien sûr, j'espère que cela permettra de dresser des passerelles entre le monde de la science et le monde du mysticisme.

J'écris ce livre pour aller encore plus loin dans ce que j'ai toujours considéré comme étant possible. J'ai voulu démontrer au monde qu'il nous est possible d'améliorer notre vie et que nous ne sommes pas des êtres linéaires menant des vies linéaires, mais bien des êtres dimensionnels menant des vies dimensionnelles. Espérons qu'en le lisant, vous comprendrez que vous avez déjà tout ce qu'il faut en

matière d'anatomie, de chimie et de physiologie pour faire émerger la super-conscience qui est latente en vous et qui attend d'être réveillée et activée.

Par le passé, j'hésitais à évoquer cet aspect de la réalité, par crainte que cela puisse rebuter une partie du grand public en se heurtant de front aux croyances personnelles des gens. Néanmoins, cela fait longtemps que je veux écrire cet ouvrage. Au fil des ans, j'ai vécu des expériences mystiques profondes qui m'ont transformé à tout jamais. Ces événements intérieurs m'ont permis de devenir ce que je suis aujourd'hui. Je voudrais vous présenter ce monde dimensionnel et vous faire découvrir certaines des mesures et études que nous avons réalisées lors de nos stages de niveau supérieur dans le monde entier. J'ai commencé à collecter des données sur nos participants lors de ces stages, parce que nous avons été témoins de changements significatifs au niveau de leur santé et que je savais qu'ils transformaient leur biologie au cours de la méditation, en temps réel.

Nous avons à notre disposition des milliers et de milliers d'examens cérébraux prouvant que ces changements n'étaient pas simplement imaginaires, mais bel et bien physiques. Un certain nombre de participants sur lesquels nous avons fait des mesures sont parvenus à ces changements en l'espace de quatre jours (la durée de nos stages). Les équipes scientifiques que j'ai montées ont procédé à des mesures à l'électroencéphalogramme (EEG) quantitatif avant et après les stages, ainsi qu'à des mesures en temps réel au cours des méditations et des pratiques. Et je dois dire que j'ai été impressionné, et même ébahi, par les changements spectaculaires qui ont eu lieu.

Les cerveaux de nos participants fonctionnent de manière plus synchronisée et cohérente après avoir pris part à nos stages dans le monde entier. Cette harmonie accrue au sein de leur système nerveux leur permet de voir clairement quel avenir ils peuvent se créer et de rester concentrés sur cette intention, indépendamment des circonstances dans leur environnement extérieur. Et quand leur cerveau est optimisé, c'est tout leur être qui est optimisé. Je vous présenterai des données scientifiques qui montrent à quel point leurs cerveaux se sont améliorés en l'espace de seulement quelques jours, ce qui signifie que vous-même pouvez faire la même chose sur le plan cérébral.

Fin 2013, un phénomène mystérieux a commencé à se produire. Nous avons pu observer des examens cérébraux qui ont stupéfié les

chercheurs et neuroscientifiques qui assistaient à nos événements pour étudier mon travail. Nous n'avions encore jamais mesuré une quantité aussi élevée d'énergie dans le cerveau des participants lors de certaines méditations. Pourtant, ces relevés hors norme étaient récurrents.

Lorsque nous avons interrogé les participants, ils nous ont indiqué que leur expérience subjective au cours de la méditation était très réelle et mystique et que soit cela modifiait profondément leur vision du monde, soit c'était leur état de santé qui connaissait une amélioration spectaculaire. Dans ces moments-là, je savais que ces personnes vivaient des expériences méditatives transcendantales qui étaient plus réelles que tout ce qu'elles avaient pu connaître dans le monde extérieur. Et nous étions en train d'obtenir des éléments objectifs à l'appui de leurs expériences subjectives.

Ce phénomène est devenu une nouvelle norme pour nous et, à vrai dire, nous sommes souvent à même de prédire à quel moment ces niveaux élevés d'énergie cérébrale vont se produire, en fonction de certains indicateurs et signes que nous avons constatés depuis maintenant des années. Dans cet ouvrage, je voudrais démystifier les expériences interdimensionnelles, ainsi qu'expliquer les éléments scientifiques, biologiques et chimiques qui y participent au sein des organes, systèmes et neurotransmetteurs.

Nous avons également enregistré des changements incroyables au niveau de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC). Cela nous permet de savoir qu'un participant a le cœur qui s'ouvre et vit des émotions supérieures, telles que la gratitude, l'inspiration, la joie, la bienveillance, l'appréciation et la compassion, ce qui permet au cœur de battre de manière cohérente, c'est-à-dire de manière rythmée, ordonnée et équilibrée. Nous savons qu'il faut une intention claire (un cerveau cohérent) et une émotion supérieure (un cœur cohérent) pour que la biologie personnelle soit modifiée et que l'individu cesse de vivre dans le passé, pour vivre dans l'avenir. Cette association du corps et de l'esprit, des sentiments et des pensées, semble également influencer la matière. Et c'est ainsi que l'on crée la réalité.

Aussi, si vous voulez croire sincèrement en un avenir que vous imaginez de tout votre cœur, assurons-nous que ce dernier soit ouvert et pleinement activé. Pourquoi, grâce à la pratique et à la rétroaction quantitative, ne deviendriez-vous pas doué en la matière ?

C'est ainsi que nous avons élaboré un partenariat avec le HeartMath Institute (HMI), un groupement de chercheurs de pointe basé à Boulder Creek, en Californie, qui nous a aidés à mesurer les réactions de milliers de nos participants. Notre désir est que l'ensemble d'entre eux parviennent à réguler leur état intérieur, quelles que soient les circonstances dans leur environnement externe, et sachent à quel moment ils créent une cohérence cardiaque et à quel moment ce n'est pas le cas. En d'autres termes, en mesurant ces changements internes, on peut indiquer à une personne qu'elle a créé un schéma plus équilibré dans les mesures cardiaques, qu'elle fait du très bon travail et qu'elle doit continuer dans ce sens. Ou alors, nous pouvons indiquer à nos participants qu'il n'y a eu aucun changement biologique, leur donner les instructions appropriées et leur permettre de s'améliorer. C'est à cela que sert la rétroaction : elle nous permet de savoir à quel moment ce que nous faisons est bon et à quel moment ce n'est pas le cas.

Quand nous parvenons à modifier certains sentiments et certaines pensées intérieurs, il en résulte des changements extérieurs et en ayant conscience que nous avons agi comme il fallait, nous nous souviendrons de ce que nous avons fait et le reproduirons. Cela crée une habitude constructive. En montrant comment d'autres réalisent ce genre de prouesses, je veux vous révéler que vous avez un grand pouvoir d'action.

Nos participants savent influencer leur système nerveux autonome (SNA), le système qui maintient la santé et l'équilibre en s'occupant automatiquement de toutes nos fonctions corporelles, pendant que nous jouissons du libre arbitre dans notre vie. Il s'agit de ce système subconscient qui est à l'origine de notre santé et donne vie à notre corps. Une fois que l'on sait comment accéder à ce système, nous pouvons non seulement améliorer notre santé, mais également transformer les comportements, croyances et habitudes limitatifs et indésirables en comportements, croyances et habitudes plus productifs. Je vous présenterai certaines des données que nous collectons depuis des années.

Nous avons également appris à nos participants que, quand ils créent une cohérence cardiaque, leur cœur produit un champ magnétique mesurable qui se projette au-delà de leur corps. Ce champ magnétique est une énergie, une fréquence, toute fréquence véhiculant des informations. Il peut s'agir d'une intention ou d'une pensée

pouvant influencer le cœur de quelqu'un se trouvant à un autre endroit et le faire devenir cohérent et équilibré. Je vous montrerai des éléments qui indiquent qu'un groupe de personnes assises ensemble dans une même salle peuvent influencer d'autres personnes se trouvant plus loin dans la même salle afin que celles-ci entrent en état de cohérence cardiaque exactement au même moment. Les éléments dont nous disposons montrent clairement que nous sommes reliés par un champ de lumière et d'information invisible qui influence nous-mêmes et autrui.

Cela étant dit, imaginez ce qui peut se passer si nous procédons tous ainsi dans l'optique de changer le monde. C'est exactement ce que cherche à faire notre communauté, qui aspire avec passion à influencer l'avenir de notre Terre, ainsi que des personnes et autres formes de vie qui y résident. Nous avons ainsi créé le Projet cohérence, grâce auquel des milliers de personnes se réunissent exactement au même moment, le même jour, pour augmenter la fréquence de cette planète et de tous ses habitants. Cela vous paraît impossible ? Absolument pas. Plus de 23 articles évalués en comité de lecture et plus de 50 projets de rassemblement pour la paix montrent que ce genre d'événement peut diminuer le nombre d'actes de violence, de guerre, ainsi que le nombre de délits et d'accidents de voiture, tout en augmentant la croissance économique. Mon souhait est de vous révéler les éléments scientifiques qui montrent que vous pouvez contribuer à changer ce monde.

Nous avons également mesuré l'énergie dans la salle durant nos stages et observé les changements qui se produisent quand une communauté constituée de 550 à 1 500 personnes élève son énergie et crée une cohérence cardiaque et cérébrale. Nous avons été témoins à de multiples reprises de changements significatifs. Bien que l'appareil dont nous nous servons pour faire ces mesures ne soit pas approuvé par la communauté scientifique aux États-Unis, il l'est dans d'autres pays, en particulier en Russie. Dans chaque événement, nous sommes merveilleusement surpris par le niveau d'énergie que certains groupes arrivent à produire.

Nous avons également évalué le champ invisible d'énergie vitale entourant le corps de milliers de participants pour déterminer s'ils parviennent à augmenter leur propre champ lumineux. Après tout, tout ce qui existe dans notre univers matériel émet toujours de la lumière et des informations, y compris vous. Quand les hormones du

stress (telles que l'adrénaline) sont sécrétées et induisent en vous un état de survie, vous puisez dans ce champ d'énergie invisible, qui agit sur votre chimie : le champ qui entoure votre corps se rétrécit. Nous avons découvert un appareil très avancé pouvant mesurer l'émission de photons (particules de lumière) pour déterminer si une personne augmente ou diminue le champ de lumière qui l'entoure.

Quand davantage de lumière est émise, il y a davantage d'énergie et, donc, davantage de vie. Quand une personne a moins de lumière et d'informations autour de son corps, elle est plus dans la matière et émet par conséquent moins d'énergie vitale. Des recherches approfondies prouvent que les cellules et différents systèmes du corps communiquent non seulement grâce aux interactions chimiques que nous connaissons, mais également par l'intermédiaire d'un champ d'énergie cohérent (lumière), véhiculant un message (des informations) amenant l'environnement intra- et extra-cellulaire à donner des instructions à d'autres cellules et systèmes biologiques. Nous avons mesuré la quantité d'énergie vitale émise par les corps de nos participants suite aux changements internes qu'ils effectuent pendant les méditations et je veux vous montrer à quels changements ils peuvent parvenir en seulement quatre jours, voire moins.

D'autres centres corporels, outre le cœur, sont également contrôlés par le système nerveux autonome. Je les appelle « centres énergétiques ». Chacun a une fréquence, une conscience, des glandes, des hormones, une chimie, un petit cerveau individuel et donc un esprit unique qui lui sont propres. Vous pouvez influencer le fonctionnement de ces centres afin qu'ils soient plus équilibrés et intégrés. Mais pour ce faire, vous devez d'abord apprendre à modifier vos ondes cérébrales afin d'entrer dans ce système de fonctionnement subconscient. En fait, il est fondamental de passer des ondes cérébrales bêta (qui indiquent que le cerveau pensant analyse constamment le monde extérieur et se focalise dessus) aux ondes cérébrales alpha (qui indiquent que votre attention est calmement tournée vers votre monde intérieur). En ralentissant consciemment vos ondes cérébrales, vous pouvez plus facilement programmer votre système nerveux autonome. Les participants qui ont effectué mes différentes pratiques méditatives au fil des ans ont appris à modifier leurs ondes cérébrales, ainsi qu'à améliorer la qualité de leur attention, de sorte à être présents suffisamment longtemps pour produire des effets mesurables. Nous avons découvert un instrument qui peut mesurer

ces changements et, encore une fois, je vous montrerai certaines des recherches que nous avons réalisées.

Nous avons également mesuré différents marqueurs biologiques indiquant une modification de l'expression génétique (processus connu sous le nom de « changements épigénétiques »). Dans ce livre, vous apprendrez que votre patrimoine génétique n'est pas irrémédiable et que l'expression des gènes est modifiable, dès lors que l'on commence à penser et agir autrement. Au cours de nos événements, les participants mettent de côté leur vie habituelle pendant quatre à cinq jours et choisissent de passer du temps dans un environnement qui ne leur rappelle pas qui ils pensent être. Ainsi, ils se séparent de leur entourage, de leurs biens, des comportements automatiques du quotidien et des lieux où ils se rendent habituellement, et commencent à transformer leur état intérieur par l'intermédiaire de quatre formes de méditation, assise, allongée, debout et en marchant. Ainsi, ils apprennent à devenir quelqu'un d'autre.

Nous savons que c'est vrai, car nos études montrent des changements significatifs au niveau de l'expression génétique de nos participants, qui nous ont par la suite fait part de changements importants en matière de santé. Une fois que l'on peut montrer à quelqu'un des résultats mesurables prouvant que la personne a véritablement agi sur ses neurotransmetteurs, ses hormones, ses gènes, ses protéines et ses enzymes par la seule pensée, elle est mieux à même de justifier ses efforts et d'être convaincue de sa transformation.

Tout au long de ce livre, dans lequel je vous exposerai ces idées, vous accompagnerai dans ce processus et vous expliquerai les éléments scientifiques qui sous-tendent le travail que nous faisons et les raisons pour lesquelles nous le faisons, vous découvrirez beaucoup d'informations assez détaillées. Mais pas d'inquiétude : certains concepts clés seront passés plusieurs fois en revue dans différents chapitres. Je fais cela intentionnellement, pour faciliter votre mémorisation et aller plus loin dans notre modèle de compréhension. À certains moments, le contenu de ce livre pourra vous poser des difficultés. Je le sais pour l'avoir transmis au grand public depuis plusieurs années. Je vous rappellerai ce que vous avez déjà appris pour vous éviter d'avoir à le rechercher dans le livre, bien que vous puissiez toujours passer en revue les chapitres précédents si vous pensez en avoir besoin. Bien sûr, toutes ces informations vous prépareront pour votre transformation personnelle. Aussi, mieux vous pourrez

comprendre ces concepts, plus vous aurez de la facilité à accepter les méditations proposées à la fin de la plupart des chapitres et à les utiliser pour vous faire votre propre expérience.

Qu'y a-t-il à l'intérieur de ce livre ?

Au **chapitre 1**, vous découvrirez trois histoires qui vous donneront une compréhension basique de ce que j'appelle la super-conscience. Dans la première, vous ferez la rencontre d'une femme dénommée Anna, qui a contracté plusieurs pathologies graves à la suite d'un traumatisme qui l'ancrait constamment dans son passé. Son stress chronique a affecté ses gènes et les hormones correspondantes ont créé des maladies très difficiles à surmonter. C'est un récit très dur. J'ai délibérément choisi cette histoire et mentionné tous les détails, car je voulais vous prouver que, même si vous êtes dans une situation désespérée, vous avez le pouvoir de vous changer, comme l'a fait cette femme extra-ordinaire. Elle a appliqué nombre de méditations proposées dans ce livre pour transformer sa personnalité et se guérir. Pour moi, elle est un exemple vivant, une incarnation de la vérité. Mais elle n'est pas la seule à avoir réussi à triompher de ses difficultés au quotidien et à devenir quelqu'un d'autre. Elle n'est qu'une participante parmi beaucoup d'autres à avoir fait ce même travail. Et s'ils ont pu le faire, vous le pouvez aussi.

Je raconte également deux histoires personnelles, deux expériences qui m'ont métamorphosé. Ce livre aborde tout autant le mysticisme que la guérison et la manière d'ouvrir de nouvelles portes dans votre vie. Par l'intermédiaire de ces histoires, mon idée est de vous préparer au champ des possibles qui s'ouvre à nous dès lors que nous quittons cet espace-temps (l'univers newtonien que nous avons appris en cours de sciences dans le secondaire) et activons notre glande pinéale (ou épiphyse) afin de pouvoir pénétrer dans le monde du temps-espace (le monde quantique). Un bon nombre de nos participants ont vécu des expériences mystiques interdimensionnelles similaires à celle-là, qui leur ont paru tout aussi réelles que cette réalité matérielle.

La seconde moitié de cet ouvrage explore la physique, les neurosciences, la neuroendocrinologie et même la génétique qui sous-tendent ces phénomènes. J'espère donc que ces histoires piqueront

votre curiosité et ouvriront votre appétit, et par la même occasion votre esprit à ce qui est possible. Vous avez un moi futur qui existe déjà dans l'éternel moment présent et qui fait déjà appel à vous alors que vous lisez ce livre. Et ce moi futur est plus aimant, plus évolué, plus conscient, plus présent, plus bienveillant, plus exubérant, plus volontaire, plus connecté, plus extra-ordinaire et plus complet. Voilà ce qui vous attend, pourvu que vous transformiez votre énergie et l'aligniez quotidiennement sur celle de votre moi futur, qui vit en réalité dans l'éternel moment présent.

Au **chapitre 2**, nous aborderons l'un de mes sujets préférés. Il devrait vous permettre de comprendre vraiment ce que signifie être dans le moment présent. Puisque tous les potentiels au sein de la cinquième dimension quantique (ou champ unifié) existent dans l'éternel instant présent, le seul moyen de vous créer une vie nouvelle, de guérir votre corps ou de changer votre avenir prévisible est la transcendance.

Ce moment magique, dont nous avons été témoins par l'intermédiaire de milliers d'examens cérébraux, survient quand une personne renonce enfin au souvenir qu'elle a d'elle-même pour embrasser un principe bien plus grand. Tant de personnes passent la majorité de leur vie à choisir inconsciemment de vivre dans la routine ; ou alors, elles idéalisent automatiquement leur passé, de jour en jour. Par voie de conséquence, elles programment leur cerveau et leur corps à vivre un avenir prévisible, c'est-à-dire un passé familier, sans jamais connaître l'instant présent. Il faut de la pratique pour se poser dans l'instant présent, mais le jeu en vaut la chandelle. Pour entrer dans la bienveillance et la générosité du moment présent, il vous faudra faire preuve d'une volonté dépassant n'importe lequel de vos programmes automatiques ; mais je vous encouragerai tout au long du processus.

En début de chapitre, nous passons brièvement en revue certains principes scientifiques afin de pouvoir établir une terminologie commune qui nous permettra de mettre en place des modèles de compréhension tout au long du livre. Je simplifierai au maximum. Pour arriver à destination, il est nécessaire d'évoquer les fonctions cérébrales (c'est-à-dire le mental), les neurones et les réseaux nerveux, différentes parties du système nerveux, les substances chimiques, les émotions, et notamment le stress, les ondes cérébrales, l'attention et l'énergie, ainsi que quelques autres sujets. Il me faut poser clairement

le jargon qui permettra d'expliquer ce que nous allons faire avant de pouvoir vous donner des instructions claires pour les méditations tout au long du livre. Si vous souhaitez des informations plus explicites et détaillées, je vous invite à vous reporter à n'importe lequel de mes précédents ouvrages (en particulier *Rompre avec soi-même* et *Le placebo, c'est vous !*).

Au **chapitre 3**, je vous présenterai le monde quantique, que j'appelle la cinquième dimension. Je veux que vous compreniez qu'il existe un champ invisible d'énergie et d'information qui se trouve au-delà de l'univers spatio-temporel tridimensionnel et auquel vous avez accès. En fait, une fois que vous êtes dans l'instant présent et que vous vous trouvez dans cet univers qui transcende vos sens, vous êtes prêt à créer votre réalité en fonction de votre intention. Quand vous parviendrez à tourner toute votre attention, non plus vers votre corps, vers votre entourage, vers vos possessions, vers les lieux que vous fréquentez et même vers le temps lui-même, mais vers l'éternel instant présent, vous oublierez littéralement votre identité superficielle, qui est la résultante de votre vie dans un corps au sein de l'espace-temps.

C'est là que, devenu conscience pure, vous entrez dans un plan de la réalité appelé « champ quantique », qui existe au-delà de cet espace-temps. Vous ne pouvez pénétrer dans cet espace matériel en étant identifié à vos problèmes, à votre nom, à votre emploi du temps, à vos habitudes, à votre souffrance et à vos émotions. Vous ne pouvez y pénétrer en étant quelqu'un ; vous devez être *personne*. Et même, lorsque vous savez comment tourner votre conscience non plus vers le connu (le monde physique matériel), mais vers l'inconnu (le champ immatériel des possibles) et que vous vous y sentez à l'aise, vous pouvez transformer votre énergie et l'aligner sur la fréquence de n'importe quel potentiel du champ quantique existant déjà (pour être précis, tous les futurs potentiels y existent, vous pouvez donc créer absolument tout ce que vous voulez). Lorsqu'il y aura correspondance vibratoire entre votre énergie et l'énergie du potentiel de votre choix, vous attirerez cette expérience à vous. Je vous montrerai comment tout cela fonctionne.

Le chapitre 3 se termine par une brève description d'une méditation que j'ai conçue pour vous aider à vraiment expérimenter le monde quantique. Les chapitres suivants se terminent également par une brève description d'autres méditations. Si vous souhaitez que ce

soit moi qui vous guide pendant que vous pratiquez, vous pouvez vous procurer un CD ou télécharger un enregistrement audio de ces méditations sur mon site Internet, drjoedispenza.com. Bien sûr, vous pouvez également essayer n'importe laquelle de ces méditations par vous-même, sans écouter d'enregistrement. Si tel est votre souhait, j'ai mis en accès libre des descriptions détaillées des différentes étapes de chaque méditation sur mon site Internet. Tapez l'adresse suivante : drjoedispenza.com/bsnmeditations.

Si vous méditez seul, je vous recommande d'écouter de la musique pendant votre pratique. L'idéal est qu'il n'y ait pas de parole, que la musique soit lente et favorise la transe, qu'elle vous sorte de vos pensées et qu'elle n'évoque pas de souvenir du passé. Vous trouverez une liste de suggestions musicales sur mon site.

Au **chapitre 4**, je vous présenterai l'une des méditations les plus populaires au sein de notre communauté. On l'appelle la « bénédiction des centres énergétiques ». Chaque centre est sous le contrôle du système nerveux autonome. Je vous expliquerai comment, scientifiquement, vous pouvez programmer ces centres en méditation afin d'optimiser votre santé, et ce, dans votre intérêt supérieur. Si vous avez déjà pratiqué les méditations préliminaires, qui vous ont amené à placer votre attention sur différentes parties de votre corps et sur l'espace qui l'entoure, sachez que tout cet entraînement a préparé le terrain pour cette méditation. Ces pratiques vous ont aidé à mieux focaliser votre attention et à modifier vos ondes cérébrales afin de pouvoir pénétrer dans le « système d'exploitation » de votre système nerveux autonome. Une fois là, vous pouvez lui donner les ordres appropriés afin qu'il vous guérisse, qu'il équilibre votre état de santé et qu'il améliore votre énergie et votre vie.

Au **chapitre 5**, je vous présenterai une technique de respiration que nous utilisons au début de bon nombre de nos méditations. Cette respiration permet de modifier votre énergie, de faire parcourir un courant électrique le long de votre corps et de créer un champ électromagnétique plus puissant autour de vous. Comme je vous l'expliquerai, chez la plupart des gens, l'énergie est stockée dans le corps, parce qu'ils ont conditionné leur organisme, par des années de pensées, de sentiments et d'actions récurrents, à devenir le mental. C'est ce processus, amenant à vivre en état de survie, qui provoque un enracinement de la plupart de l'énergie créative dans le corps. Par conséquent, il faut trouver un moyen d'extraire cette énergie du

corps et de la transmettre au cerveau, où elle pourra être utilisée dans un but plus élevé que la seule survie.

Je vous expliquerai également la respiration du point de vue physiologique afin que vous puissiez intensifier votre intention quand vous commencerez à vous libérer de votre passé. Une fois que toute cette énergie commencera à être redirigée vers le cerveau, vous apprendrez à reprogrammer votre corps en fonction d'un mental nouveau. Je vais vous montrer comment enseigner à votre organisme à vivre émotionnellement dans la réalité d'un futur présent à défaut de la réalité d'un présent passé, dans lequel nous passons la plupart de notre temps. La science nous dit que l'environnement envoie des signaux aux gènes. Dans la mesure où les émotions sont les produits chimiques finis d'un certain nombre d'expériences dans notre environnement, quand, lors de nos méditations, nous vivons des émotions supérieures, cela ne peut qu'élever l'énergie corporelle, ainsi qu'envoyer de nouveaux signaux à de nouveaux gènes, qui prennent le pas sur ceux envoyés par l'environnement.

Rien ne vaut une ou deux bonnes histoires. Au **chapitre 6**, je vous donnerai quelques exemples de participants qui ont pratiqué avec diligence les méditations expliquées aux chapitres précédents. Ces récits devraient servir d'outils d'apprentissage pour vous aider à pleinement comprendre les informations et les techniques que vous aurez découvertes jusque-là. La plupart des personnes dont vous lirez l'histoire ne sont en rien différentes de vous. Ce sont des personnes ordinaires qui ont réalisé l'extra-ordinaire. Autre raison pour laquelle je partage ces histoires : afin que vous puissiez nouer des liens personnels avec ces personnes. Car une fois que vous penserez : « S'il l'a fait, moi aussi, je peux y arriver », vous croirez davantage en vous, et ce, naturellement. Je dis toujours à notre communauté : « Quand vous avez fait le choix de vous prouver à quel point vous étiez des individus puissants, vous ne saviez pas qu'à l'avenir, vous aideriez des gens. » Ces personnes sont la preuve vivante que c'est possible pour *vous*.

Au **chapitre 7**, j'aborde la notion de cohérence cardiaque. Comme dans le cas de la cohérence cérébrale, le cœur fonctionne de manière organisée quand on est vraiment présent, quand on se trouve dans des états émotionnels élevés et durables et quand on se sent suffisamment en sécurité pour s'ouvrir pleinement au champ des possibles. Si le cerveau *pense*, le cœur, lui, *sait*.

Il est le centre de l'unité, de la complétude, de la conscience unitaire. C'est là que les opposés se rencontrent, que les polarités se rejoignent. C'est ce centre qui vous relie au champ unifié. Quand il est activé, les états égocentriques laissent place aux états altruistes. Quand vous parvenez à maintenir des états internes indépendants des circonstances extérieures, alors vous maîtrisez votre environnement. Il faut de la pratique pour réussir à garder le cœur durablement ouvert, ce qui le préservera.

Au **chapitre 8**, vous découvrirez une nouvelle activité parmi nos préférées que nous faisons pendant nos stages de niveau supérieur : il s'agit de combiner l'utilisation d'un kaléidoscope à celle de vidéos, appelées « films mentaux », que nos participants conçoivent pour leur avenir. Nous nous servons du kaléidoscope pour induire une transe, car dans cet état, on est plus influençable aux informations reçues. L'influençabilité est la capacité à accepter, à accueillir et à croire des informations sans la moindre analyse. Si vous y parvenez, vous pourrez programmer votre subconscient. Il est donc logique, quand vous vous servez du kaléidoscope pour modifier vos ondes cérébrales (les yeux ouverts et non fermés, comme en méditation), que vous puissiez diminuer le brouhaha occasionné par l'esprit analytique afin d'ouvrir la porte qui sépare la conscience du subconscient.

Et quand, dans cet état, vous visualisez un film mental de votre avenir, avec des scènes ou des images représentant dans le présent le futur de votre choix, vous vous programmez à vivre ce nouveau futur. Tant de nos participants ont réussi à se créer une vie nouvelle et des opportunités extra-ordinaires en prenant le temps de faire leur film mental, puis de le regarder à l'aide du kaléidoscope. Certains participants en sont déjà à leur troisième film mental, tous les aspects de leurs deux premiers films s'étant réalisés !

Au **chapitre 9**, je vous présenterai la marche méditative. Cette méditation se fait debout, immobile, puis en marchant. Je trouve que cette pratique est très précieuse pour nous aider à littéralement prendre la bonne direction dans notre vie. Souvent, on peut faire une méditation assise merveilleuse et se connecter à quelque chose qui nous dépasse, mais dès que l'on ouvre les yeux et que l'on revient à la réalité des sens, on retombe dans l'oubli et un certain nombre de programmes inconscients, de réactions émotionnelles et d'attitudes automatiques reprennent le dessus. J'ai mis au point cette méditation, car je veux que notre communauté soit en mesure

d'incarner l'énergie de l'avenir, et ce, les yeux ouverts comme les yeux fermés. Quand on fait cette pratique, on se met naturellement à penser comme une personne riche, à agir comme un être illimité et à ressentir une extra-ordinaire joie de vivre, parce qu'on a mis en place les circuits correspondants et qu'on a conditionné le corps afin qu'il devienne cette personne.

Le **chapitre 10** vous propose une nouvelle série d'études de cas pour développer votre compréhension des choses de manière comparative. Ces histoires fascinantes vous aideront à faire le lien afin que vous puissiez entendre ces mêmes informations, mais sous un autre angle, et lire les témoignages de personnes qui en ont fait l'expérience directe. J'espère qu'ils vous inspireront et vous aideront à pratiquer avec davantage de conviction, de certitude et de confiance, afin que vous puissiez par vous-même faire l'expérience de la vérité.

Au **chapitre 11**, vous découvrirez ce qui est possible dans le monde interdimensionnel, au-delà des sens. Dans les moments de sérénité, je constate souvent que mon esprit dérive vers le mysticisme, l'un de mes sujets préférés. J'adore ces expériences transcendantales qui sont si lucides et réelles qu'il m'est impossible de reprendre un travail normal, car j'en sais trop. Lors de ces expériences intérieures, le niveau de conscience et d'énergie est tel que, quand je reviens à moi, je me dis souvent : « Je me suis trompé sur toute la ligne », en faisant référence à la réalité véritable et non à la réalité telle que je la perçois à travers le prisme de mes conditionnements.

Dans ce chapitre, vous passerez du monde de l'espace-temps, dans lequel l'espace est illimité et notre expérience du temps est fonction de notre déplacement dans l'espace, au monde du temps-espace, dans lequel le temps est éternel et où notre expérience de l'espace (ou des espaces, ou de différentes dimensions) est fonction de notre avancée dans le temps. Votre compréhension de la nature de la réalité va être sérieusement remise en question. Mais si vous tenez bon, vous comprendrez. Il vous faudra peut-être relire plusieurs fois ces informations pour véritablement les cerner, mais votre lecture et les réflexions qui en découlent mettront en place des circuits cérébraux qui vous prépareront à l'expérience.

Une fois que vous aurez transcendé votre identification à ce monde matériel et que vous serez dans le champ unifié, où les possibilités sont absolument infinies, sachez qu'il existe des systèmes biologiques qui se serviront de cette énergie qui est au-delà de la vibration

de la matière et la transformeront en images cérébrales. C'est là qu'intervient la glande pinéale, qui fait l'objet du **chapitre 12**. Pensez à votre glande pinéale, cette petite glande perchée à l'arrière et au centre de votre cerveau, comme à une antenne capable de transduire des fréquences et informations et de les convertir en images vibrantes. En activant votre glande pinéale, vous accédez à un domaine d'expériences sensorielles *sans faire appel à vos sens*. C'est le genre d'événement intérieur qui est plus réel mentalement, les yeux fermés, que toute autre expérience extérieure du passé. En d'autres termes, afin de vous perdre totalement dans l'expérience intérieure, cette dernière doit être si réelle que *vous vous y trouvez*. Alors, cette petite glande transmute la mélatonine en métabolites très puissants qui provoquent ce genre d'expérience. Nous étudierons les propriétés de cette glande et vous apprendrez à l'activer.

Au **chapitre 13**, vous découvrirez l'une de nos entreprises les plus récentes : le Projet cohérence. Lorsque nous avons vu que les mesures réalisées sur tant de participants montraient qu'ils entraient en cohérence cardiaque exactement au même moment, exactement le même jour, pendant exactement la même méditation, nous avons su qu'ils avaient un impact réciproque, non local, et énergétique plutôt que physique. L'énergie qu'ils émettaient sous forme d'émotions supérieures était tellement porteuse de leur intention que le bien le plus élevé de chaque personne présente dans la pièce se réalisait. Imaginez un grand groupe d'individus qui élèvent tous leur énergie et qui ensuite posent l'intention que la vie de chacun soit enrichie, que le corps de chacun soit guéri, que les rêves de chacun deviennent réalité, que chacun ait un avenir radieux. C'est ainsi que le mysticisme devient monnaie courante dans notre vie.

En voyant que nos participants étaient en mesure d'ouvrir le cœur d'autrui, nous avons su qu'il était temps de commencer à faire des méditations mondiales pour contribuer à changer la planète. Des milliers et des milliers de personnes du monde entier se joignent à nous et participent au changement et à la guérison planétaire et humaine. Après tout, ne faisons-nous pas tout cela pour créer un monde meilleur ? Je vous expliquerai le fonctionnement scientifique de tout cela, et je parle de vraie science. Il a été publié, dans des magazines à comité de lecture, suffisamment d'études sur l'impact des projets de rassemblement pour la paix pour prouver que cela

fonctionne. Aussi, plutôt que de se contenter d'étudier l'histoire, pourquoi ne pas la *marquer de notre empreinte* ?

Ce livre se termine par le **chapitre 14**, dans lequel nous reviendrons sur certaines études de cas témoignant d'expériences mystiques extra-ordinaires vécues par nos participants. Une nouvelle fois, mon but, en les partageant, est que vous puissiez saisir que vous aussi, *vous* pouvez vivre les aventures les plus mystiques, à condition de fournir le travail nécessaire.

Et maintenant, dites-moi, êtes-vous prêt à devenir superconscient ?

Chapitre 1

OUVRIR LA PORTE À LA SUPER-CONSCIENCE

En cette fin de printemps, l'été se profilait déjà. C'était un dimanche après-midi ordinaire de juin 2007, mais qui, finalement, n'allait rien avoir d'ordinaire dans la vie d'Anna Willems.

Les portes-fenêtres séparant le salon du jardin étaient grandes ouvertes et les rideaux blancs dansaient dans la brise, laissant entrer les senteurs du jardin. Des rayons de soleil scintillaient tout autour d'Anna, qui se prélassait confortablement. Des oiseaux chantaient en chœur et lançaient leurs trilles. Anna distinguait par ailleurs, au loin, les sons mélodieux d'enfants en train de rire et de s'amuser à s'éclabousser dans la piscine d'un voisin. Le fils d'Anna, qui avait 12 ans, était allongé sur le canapé, en train de lire, et elle entendait sa fille de 11 ans, qui se trouvait dans la chambre juste au-dessus d'elle, jouer tout en chantant.

Psychothérapeute de profession, Anna travaillait en tant que directrice et membre du conseil d'administration d'une grande institution psychiatrique d'Amsterdam, dont le bénéfice se montait à plus de 10 millions d'euros par an. Souvent, le week-end, elle avait des

lectures professionnelles et, en ce jour particulier, elle était installée sur son siège en cuir rouge, en train de lire un article dans une revue. Mais Anna ignorait que ce monde apparemment parfait pour toute personne s'immisçant dans son salon ce jour-là allait virer au cauchemar en quelques minutes.

Anna se sentit quelque peu distraite et remarqua que son attention n'était pas complètement tournée vers l'article qu'elle tentait d'étudier. Elle posa sa revue et fit une pause, se demandant soudain où son mari était parti. Il avait quitté la maison tôt ce matin-là, pendant qu'elle prenait sa douche. Sans rien dire de l'endroit où il allait, il avait tout bonnement disparu. Les enfants lui avaient dit que leur père leur avait dit au revoir et leur avait fait à chacun un gros câlin avant de partir. Elle avait plusieurs fois essayé de le joindre sur son téléphone portable, sans qu'il la rappelle. Elle essaya une nouvelle fois. En vain. Il y avait quelque chose d'étrange.

À 15 h 30, on sonna à la porte et, quand Anna alla ouvrir, elle découvrit deux policiers :

« Êtes-vous Mme Willems ? », demanda l'un d'eux. Quand elle lui confirma que c'était bien elle, les policiers lui demandèrent s'ils pouvaient entrer pour lui parler. Préoccupée et quelque peu confuse, elle les laissa entrer. C'est alors qu'elle apprit la nouvelle : plus tôt ce matin-là, son mari avait sauté depuis l'un des plus grands immeubles du centre-ville. Sans surprise, la chute lui avait été fatale. Anna et ses deux enfants, sous le choc, n'en croyaient pas leurs oreilles.

Anna cessa momentanément de respirer et, haletant, elle se mit à trembler de manière incontrôlable. Ce moment lui parut figé dans le temps. Alors que ses enfants, choqués, restaient paralysés, Anna tenta de dissimuler sa douleur et son stress, pour leur bien. Une douleur intense apparut dans sa tête et en même temps, elle sentit une douleur profonde dans ses intestins. Son cou et ses épaules se raidirent instantanément, tandis que son mental, frénétique, se mit à fonctionner à toute allure. Les hormones du stress avaient pris le contrôle. Anna était désormais en mode survie.

Quand les hormones du stress prennent le contrôle

Du point de vue scientifique, vivre stressé revient à survivre. Quand on perçoit une circonstance stressante qui nous menace d'une

manière ou d'une autre (dont on ne peut ni prédire ni contrôler le résultat), un système nerveux primitif appelé système nerveux sympathique intervient et le corps mobilise une quantité énorme d'énergie en réaction au facteur de stress. Physiologiquement, le corps puise automatiquement dans les ressources dont il a besoin pour faire face au danger.

Les pupilles se dilatent pour que l'on puisse mieux voir ; la fréquence cardiaque et respiratoire augmente afin de nous permettre de courir, fuir ou nous cacher ; davantage de glucose est libéré dans le sang pour fournir un surcroît d'énergie aux cellules ; enfin, la circulation sanguine est écartée des organes internes et déviée vers les extrémités pour permettre de faire des mouvements rapides en cas de besoin. Au départ, le système immunitaire s'active, avant de ralentir : l'adrénaline et le cortisol inondent les muscles et leur apportent un surcroît d'énergie pour nous permettre soit de fuir, soit de repousser le facteur de stress. La circulation sanguine se retire du cerveau antérieur, rationnel, pour se concentrer dans le cerveau postérieur, afin de nous permettre de moins penser créativement, mais surtout de nous fier davantage à notre instinct pour réagir instantanément.

Dans le cas d'Anna, l'annonce stressante du suicide de son mari a déclenché l'apparition d'un état de survie à l'intérieur de son cerveau et de son corps. À court terme, tous les organismes peuvent tolérer des situations contraires en combattant ou en fuyant un facteur de stress imminent, ou alors en se cachant. Nous sommes tous faits de sorte à pouvoir gérer des montées à court terme de stress. Une fois l'événement terminé, le corps retourne à un fonctionnement normal dans les heures qui suivent, retrouvant de l'énergie et reconstituant ses ressources vitales. Mais quand le stress ne prend pas fin au bout de quelques heures, le corps ne se rééquilibre pas. À vrai dire, aucun organisme dans la nature ne peut supporter de vivre dans l'urgence pendant longtemps.

Notre cerveau nous permet de réfléchir à nos problèmes, de revivre des événements passés, voire d'anticiper de futures situations très délicates, secrétant ainsi par la seule pensée un torrent de substances chimiques associées au stress. Nous pouvons déséquilibrer la physiologie normale de notre cerveau et de tout notre corps simplement en pensant à un passé trop familier ou en essayant de contrôler un avenir imprévisible.

Chaque jour, Anna n'avait de cesse de revivre mentalement cet événement. Mais elle n'avait pas conscience que son corps ne savait pas faire la différence entre l'événement réel, qui avait provoqué l'apparition du stress, et le souvenir qu'elle en avait, qui reproduisait continuellement les mêmes émotions suscitées par l'expérience vécue. Anna recréait dans son cerveau et tout son organisme le même contexte chimique provoqué par l'événement, comme si celui-ci se reproduisait encore et encore. Par voie de conséquence, son cerveau le réenregistrait continuellement dans sa mémoire et son corps subissait au moins cent fois par jour l'influence émotionnelle des mêmes substances chimiques que celle du jour de l'annonce du suicide de son mari. Se remémorant incessamment la même expérience, elle ancrait involontairement son cerveau et tout son corps dans le passé.

Les émotions sont les conséquences chimiques (ou rétroactions) d'expériences passées. Au fur et à mesure que nos sens enregistrent des informations provenant de l'environnement, des groupes de neurones les organisent en réseaux. Quand elles se figent et forment un schéma, le cerveau produit une substance chimique qui est ensuite envoyée dans tout le corps. Il s'agit d'une émotion. Nous nous souvenons mieux des événements par l'intermédiaire des émotions ressenties. Plus la charge émotionnelle (positive ou négative) d'un événement est forte, plus son impact est important sur notre chimie interne. Quand nous constatons un changement important en nous, le cerveau est attentif à la situation qui provoque ce changement à l'extérieur de nous et il prend un instantané de cette expérience. On parle de souvenir.

Par conséquent, le souvenir d'un événement peut s'imprimer neurologiquement dans le cerveau et la scène concernée devient figée dans le temps, dans notre matière grise, comme dans le cas d'Anna. L'association de différentes personnes et objets à un moment et en un lieu particuliers étant liés à l'expérience stressante se grave dans notre architecture neuronale sous forme d'image holographique. C'est ainsi que l'on crée un souvenir à long terme. Par conséquent, l'expérience s'imprime dans les circuits neuronaux et l'émotion est emmagasinée dans le corps. C'est ainsi que notre passé s'inscrit dans la constitution biologique de notre corps. En d'autres termes, après avoir vécu un événement traumatisant, nos pensées ont tendance à être influencées par les circuits neurologiques de l'expérience vécue

et nos sentiments ont tendance à s'inscrire chimiquement dans le cadre des émotions soulevées par cette même expérience. C'est ainsi que tout notre être, c'est-à-dire nos pensées et nos sentiments, se fige biologiquement dans le passé.

Comme vous pouvez l'imaginer, Anna ressentait un déluge d'émotions négatives : une énorme tristesse, de la douleur, un sentiment de victimisation, du chagrin, de la culpabilité, de la honte, du désespoir, de la colère, de la haine, de la frustration, de la rancœur, un choc, de la peur, de l'angoisse, du doute, de l'accablement, de l'anxiété, du désespoir, de l'impuissance, de l'isolement, de la solitude, de l'incrédulité et un sentiment de trahison. Aucune de ces émotions ne se dissipa rapidement. Anna analysant sa vie en restant dans le cadre des émotions du passé, sa souffrance ne faisait que s'intensifier. Ne pouvant surmonter ce flot constant d'émotions et puisque les émotions sont le miroir du passé, elle pensait au passé chaque jour et son état empirait. Psychothérapeute de son état, elle était capable de comprendre rationnellement et intellectuellement ce qui lui arrivait, mais cela ne suffisait pas à lui permettre de dépasser sa souffrance.

Son entourage commença à la traiter comme « la femme qui avait perdu son mari », ce qui devint sa nouvelle identité. Elle justifiait son état par ses souvenirs et sentiments. Quand on lui demandait pourquoi elle se sentait si mal, elle reparlait du suicide et revivait à chaque fois la même souffrance, la même angoisse et la même douleur. Pendant tout ce temps-là, Anna renforçait sans cesse les mêmes circuits cérébraux et reproduisait les mêmes émotions, conditionnant son cerveau et tout son corps à vivre toujours plus dans le passé. Chaque jour, ses pensées, ses émotions et ses actes traduisaient un passé toujours vivant. Et puisque nos pensées, nos émotions et nos actes définissent notre personnalité, celle d'Anna tournait inlassablement autour du passé. Du point de vue biologique, en racontant continuellement l'histoire du suicide de son mari, Anna ne pouvait littéralement se détacher de ce traumatisme.

La spirale infernale

Anna ne pouvant plus travailler, il lui fallut prendre un congé. Durant cette période, elle découvrit que son mari, qui avait pourtant été un avocat prospère, avait sapé les finances familiales. Elle se retrouvait

soudain terriblement endettée et n'avait pas l'argent nécessaire pour ne serait-ce que commencer à rembourser. Sans surprise, il s'ensuivit une augmentation de son stress émotionnel, psychologique et mental.

Anna ressassait toujours les mêmes questions : « Comment vais-je m'occuper de nos enfants ? Comment allons-nous faire face à ce traumatisme et comment va-t-il affecter nos vies ? Pourquoi mon mari m'a-t-il quittée sans même me dire au revoir ? Comment n'ai-je pas pu remarquer qu'il était si malheureux ? Ai-je été une mauvaise épouse ? Comment a-t-il pu me laisser avec de jeunes enfants et comment vais-je réussir à les élever seule ? »

Ensuite, les jugements prenaient la relève : « Il n'aurait pas dû se suicider et me laisser dans un tel chaos financier ! Quel lâche ! Comment a-t-il pu oser retirer leur père à ses enfants ? Il ne nous a même pas laissé de message. Je le déteste de nous avoir ainsi ignorés. C'est un vrai con de m'avoir quittée et de me laisser élever les enfants seule. A-t-il seulement imaginé l'impact que cela aurait sur nous ? » Toutes ces pensées étaient porteuses d'une charge émotionnelle forte, qui affectait chaque fois plus son corps.

Neuf mois plus tard, le 21 mars 2008, Anna se réveilla paralysée de la taille aux pieds. En quelques heures, elle se retrouva hospitalisée, un fauteuil roulant à côté de son lit. On lui diagnostiqua une névrite, c'est-à-dire une inflammation du système nerveux périphérique. Après plusieurs examens, ne trouvant aucune cause structurelle au problème, les médecins annoncèrent à Anna qu'elle devait avoir une maladie auto-immune. Son système immunitaire s'attaquait au système nerveux dans le bas de sa colonne vertébrale, détruisant la couche protectrice entourant ses nerfs et provoquant une paralysie de ses deux jambes. Elle ne pouvait plus garder son urine, elle avait du mal à contrôler ses intestins et n'avait plus aucune sensation dans les jambes et les pieds, plus aucun contrôle moteur.

Lorsque le système nerveux de survie marche *durablement* à plein régime à cause d'un stress chronique, le corps puise dans toutes ses réserves énergétiques pour faire face à la menace constante qu'il perçoit dans l'environnement extérieur. Par conséquent, il ne lui reste plus d'énergie pour se développer et s'autoguérir, ce qui compromet le système immunitaire. Ainsi, en raison de son conflit intérieur incessant, le système immunitaire d'Anna s'attaquait à son corps. Au bout du compte, elle n'avait réussi qu'à concrétiser physiquement la douleur et la souffrance vécues émotionnellement et mentalement.

Bref, Anna ne pouvait faire avancer son corps, étant dans l'incapacité d'aller de l'avant dans sa vie. Elle était figée dans son passé.

Pendant les six semaines qui suivirent, les médecins d'Anna lui donnèrent un traitement à base de doses très fortes de dexaméthasone intraveineuse et d'autres corticostéroïdes pour réduire l'inflammation. En raison du surcroît de stress et des médicaments qu'elle prenait, qui peuvent affaiblir encore plus le système immunitaire, elle contracta également une infection bactérienne agressive, pour laquelle elle fut traitée avec des antibiotiques à haute dose. Au bout de deux mois, Anna put sortir de l'hôpital, en devant toutefois se servir d'un déambulateur et de béquilles pour se déplacer. Elle ne ressentait toujours pas sa jambe gauche et il lui était très difficile de rester debout. Elle n'arrivait pas à marcher normalement. Bien que capable d'un peu mieux contrôler ses intestins, elle ne réussissait toujours pas à garder son urine. Comme vous pouvez l'imaginer, cette nouvelle situation renforça le stress déjà élevé d'Anna. Elle avait perdu son mari à la suite d'un suicide, elle ne pouvait plus beaucoup travailler pour subvenir à ses besoins et à ceux de ses enfants, elle était dans une situation financière très difficile et elle avait été hospitalisée pour une paralysie pendant plus de deux mois. Sa mère dut emménager chez elle pour l'aider.

Physiquement, mentalement et émotionnellement, Anna était au bout du rouleau. Bien que bénéficiant des meilleurs médecins et des tout derniers traitements dispensés dans un hôpital réputé, son état ne s'améliorait pas. En 2009, deux ans après la mort de son mari, on lui diagnostiqua une dépression clinique et elle se mit à prendre *encore plus* de médicaments. L'humeur d'Anna était très instable ; elle passait de la colère au chagrin, en passant par la douleur, la souffrance, le désespoir, la frustration, la peur et la haine. Ses émotions influençant ses actes, son comportement devint quelque peu irrationnel. Au début, elle se retrouva à batailler avec presque toutes les personnes de son entourage, à l'exception de ses enfants. Mais ensuite, elle entra en conflit avec sa plus jeune fille.

La nuit noire de l'âme

Entre-temps, de nombreux problèmes physiques supplémentaires apparurent et les difficultés d'Anna ne firent qu'empirer.

Les muqueuses de sa bouche subirent de grandes ulcérations qui se propagèrent dans le haut de son œsophage à cause d'une autre maladie auto-immune appelée « lichen plan érosif ». Pour le traiter, il lui fallut appliquer dans sa bouche des pommades à base de corticostéroïdes, ainsi que prendre des cachets supplémentaires. À cause de ces nouveaux médicaments, Anna cessa de produire de la salive. Elle ne pouvait plus manger d'aliments solides et perdit l'appétit. Elle vivait avec trois types de stress simultanés : physique, chimique et émotionnel.

En 2010, Anna se retrouva dans une relation dysfonctionnelle avec un homme qui la traumatisa ainsi que ses enfants en ayant recours à l'agressivité verbale, à des jeux de pouvoir et à des menaces constantes. Elle perdit tout son argent, son travail et son sentiment de sécurité. Quand elle perdit même sa maison, elle dut emménager avec son petit ami qui les maltraitait. Son stress s'intensifia encore. Ses ulcérations se propagèrent à d'autres muqueuses, en particulier son vagin, son anus et le bas de son œsophage. Son système immunitaire étant au plus bas, elle fut confrontée à différentes maladies cutanées, à des allergies alimentaires et à des problèmes de poids. Elle se mit ensuite à avoir des problèmes à avaler et eut des brûlures d'estomac, pour lesquelles ses médecins lui prescrivirent de nouveaux médicaments.

Anna ouvrit un petit cabinet de psychothérapie chez elle, en octobre. Elle ne pouvait recevoir ses clients que trois jours par semaine, à raison de deux séances par jour le matin, une fois ses enfants à l'école. L'après-midi, elle était tellement fatiguée et malade qu'elle devait s'aliter jusqu'au retour de ses enfants. Elle essayait d'être au maximum présente pour eux, mais elle n'avait pas d'énergie et ne se sentait pas suffisamment bien pour sortir de chez elle. Anna ne voyait presque plus personne. Elle n'avait plus de vie sociale.

Tout ce qui lui arrivait n'avait de cesse de lui rappeler à quel point sa situation était difficile. Elle réagissait automatiquement, quelles que fussent les circonstances. Son mental était chaotique et elle n'arrivait pas se concentrer. Elle n'avait ni vitalité ni énergie pour vivre. Souvent, quand elle faisait de l'exercice, son rythme cardiaque montait à plus de 200 battements par minute. Elle transpirait et haletait tout le temps et ressentait régulièrement une douleur terrible dans la poitrine.

Anna traversait la nuit noire de l'âme. Soudain, elle comprit pourquoi son mari s'était suicidé. Elle n'était plus sûre de pouvoir continuer à vivre ainsi et eut alors des pensées suicidaires. Elle pensait être au fond du trou.

Et pourtant, les choses empirèrent encore. En janvier 2011, l'équipe médicale d'Anna lui trouva une tumeur à l'entrée de son estomac et lui diagnostiqua un cancer de l'œsophage. Bien évidemment, la nouvelle de sa maladie augmenta encore plus son stress. Les médecins suggérèrent une chimiothérapie rigoureuse. Aucun ne se renseigna sur son stress émotionnel et mental ; ils ne faisaient que traiter les symptômes physiques. Mais la réaction de stress d'Anna étant à son maximum, il lui était impossible d'avoir un moment de sérénité.

Il est incroyable que cela arrive à tant de personnes. En raison d'un choc ou d'un traumatisme dans leur vie, elles ne se remettent jamais des émotions correspondantes et leur santé et leur vie s'effondrent. Si vous pensez qu'il est impossible d'en finir avec une dépendance, sachez qu'objectivement il semble que les personnes telles qu'Anna deviennent dépendantes des émotions de stress qui les rendent malades. Les montées d'adrénaline et les autres hormones de stress stimulent leur cerveau et leurs corps, ce qui leur apporte de l'énergie. Avec le temps, ces personnes deviennent dépendantes à la sécrétion de ces substances chimiques et se servent de leur entourage et des circonstances de leur vie pour réaffirmer leur addiction à l'émotion, pour simplement continuer de ressentir cet état de stimulation. Anna se servait de son stress pour recréer cette montée d'énergie et, inconsciemment, elle devint émotionnellement dépendante d'une vie qu'elle détestait. La science indique que ce genre de stress chronique, sur le long terme, influence les gènes et provoque des maladies. Ainsi, si Anna restait sous l'effet du stress en ressassant ses problèmes et son passé, on peut dire que ce sont ses pensées qui la rendaient malade. Et les hormones du stress étant tellement puissantes, elle était devenue dépendante des mêmes pensées qui la mettaient dans un état si terrible.

Anna accepta de commencer une chimiothérapie, mais après la première séance, elle s'effondra mentalement et émotionnellement. Un après-midi, une fois ses enfants rentrés de l'école, Anna s'écroula au sol, en larmes. Elle était enfin arrivée au fond du trou. Elle comprenait que si elle continuait ainsi, elle ne pourrait plus survivre très longtemps et que ses enfants seraient bientôt orphelins.

Elle se mit à prier pour demander de l'aide. Au fond de son cœur, elle savait que quelque chose devait changer. En toute sincérité, dans l'abandon de soi, elle demanda une guidance, un soutien et une solution, promettant que si ses prières étaient entendues, elle en serait reconnaissante chaque jour jusqu'à la fin de sa vie et qu'elle aiderait autrui à en faire de même.

Le tournant

Anna choisit de changer ; c'était sa quête. Elle décida d'abord de cesser tous les traitements et tous les médicaments, mais continua néanmoins à prendre des antidépresseurs. Elle n'informa pas les médecins et les infirmières de son choix. Elle se contenta de ne plus revenir les consulter. Nul ne l'appela pour lui demander pourquoi. Seul son médecin familial la contacta pour lui expliquer qu'il était préoccupé.

En ce jour froid et hivernal de février 2011, alors qu'Anna se trouvait au sol, en larmes, implorant de l'aide, elle fit le choix de se transformer et posa une intention ferme. La force de cette décision était porteuse d'une telle énergie que son mental influença son corps. Ce fut cette décision de changer qui lui donna la force de louer une maison pour elle-même et ses enfants et de rompre avec son partenaire négatif. C'était comme si ce moment l'avait redéfinie. Elle savait qu'elle devait tout recommencer à zéro.

Un mois plus tard, je rencontrai pour la première fois Anna. Une des rares amies qui lui restait lui avait réservé une place à l'une de mes conférences, un vendredi soir. Son amie lui fit une offre : si la conférence lui plaisait, elle pourrait rester et participer au stage du week-end. Anna accepta. La première fois que je la vis, elle était assise dans une salle de conférences bondée, sur le côté gauche, au niveau de l'allée extérieure. Elle avait posé ses béquilles contre le mur près de son siège.

Comme à l'accoutumée, j'expliquai ce soir-là en quoi nos pensées et nos émotions affectent notre corps et nos vies et en quoi les substances chimiques liées au stress peuvent provoquer des maladies. J'abordais des sujets tels que la neuroplasticité, la psychoneuroimmunologie, l'épigénétique, la neuroendocrinologie et même la physique quantique. J'explorerai toutes ces disciplines en détail plus

loin dans cet ouvrage, mais pour l'instant, il suffit de savoir que les toutes dernières recherches dans ces différentes branches de la science sont très prometteuses. Ce soir-là, très inspirée, Anna pensa : « Si je me suis créé la vie que j'ai en ce moment même, y compris ma paralysie, ma dépression, mon système immunitaire affaibli, mes ulcérations et même mon cancer, peut-être puis-je tout changer, en usant de la même passion dont je me suis servie pour la créer. » Forte de cette nouvelle compréhension, Anna décida de se guérir.

Immédiatement après son premier stage, elle se mit à méditer deux fois par jour. Bien sûr, au départ, il lui fut difficile de s'asseoir et de pratiquer les méditations. Elle doutait beaucoup et, certains jours, elle ne se sentait pas bien physiquement et mentalement. Néanmoins, elle continua ses méditations. Elle avait également beaucoup de peurs. Quand son médecin familial appela pour prendre de ses nouvelles, parce qu'il savait qu'elle avait arrêté ses traitements et ses médicaments, il dit à Anna qu'elle avait été naïve et stupide, que son état empirerait et qu'elle mourrait bientôt. Imaginez l'influence que peut avoir sur vous le souvenir d'une figure d'autorité vous parlant ainsi ! Malgré tout, Anna médita tous les jours et commença à surmonter ses peurs. Elle était souvent débordée par ses soucis financiers, les besoins de ses enfants et différentes limitations physiques. Pourtant, elle ne se servit jamais de ces prétextes pour arrêter de faire son travail intérieur. Cette année-là, elle assista même à quatre autres de mes stages.

En s'intériorisant et en modifiant ses pensées inconscientes, ses habitudes automatiques et ses états émotionnels réflexes, qui étaient gravés dans son cerveau et qui avaient émotionnellement conditionné son corps, Anna tournait désormais davantage ses pensées vers un avenir nouveau, en lequel elle croyait, que vers le même passé ressassé. Elle se servit de ses méditations, associant une intention claire à une émotion supérieure, pour changer son état d'être et cesser de vivre biologiquement dans le passé, pour commencer à se tourner vers un nouvel avenir.

Chaque jour, Anna avait à cœur de sortir de sa méditation en étant différente de la personne qui l'avait commencée. Elle décida de ne pas s'arrêter tant que tout son être ne se serait pas tourné vers l'amour de la vie. Pour le matérialiste, qui définit la réalité en fonction des sens, Anna n'avait bien sûr aucune raison tangible d'aimer la vie ; c'était une femme déprimée, veuve, qui élevait seule

ses enfants, était endettée, n'avait pas vraiment de travail, qui était atteinte d'un cancer, souffrait de paralysie et d'ulcérations au niveau des muqueuses, qui était dans une situation terrible, n'avait ni partenaire amoureux ni proche véritable, et n'avait pas d'énergie pour s'occuper de ses enfants. Mais dans ses méditations, Anna découvrit qu'elle pouvait apprendre émotionnellement à son corps quel était l'avenir qui l'attendait, sans tenir compte de son expérience du moment. Ni son corps ni son inconscient savaient faire la différence entre l'événement réel et celui qu'elle imaginait et accueillait émotionnellement. Elle savait également, par la compréhension qu'elle avait de l'épigénétique, que les émotions supérieures que sont l'amour, la joie, la gratitude, l'inspiration, la compassion et la liberté pouvaient conduire de nouveaux gènes à fabriquer des protéines saines affectant la structure et le fonctionnement de son corps. Elle comprenait parfaitement que si les hormones du stress qui avaient pris possession de son corps avaient activé des gènes malsains, en embrassant pleinement ses émotions supérieures avec une passion supérieure aux émotions stressantes, elle pourrait activer de nouveaux gènes et influencer son état de santé.

Pendant un an, sa santé n'évolua pas beaucoup. Mais elle continua ses méditations. Et même, elle fit toutes celles que j'avais mises au point pour les participants à mes stages. Elle savait qu'il lui avait fallu plusieurs années pour créer son état de santé actuel et qu'il faudrait donc un certain temps avant que sa nouvelle création voie le jour. Elle poursuivit donc son travail, s'efforçant de prendre conscience de ses pensées, comportements et émotions, au point qu'elle ne laissait rien de ce qu'elle ne voulait pas vivre échapper à sa conscience. Au bout de cette première année, Anna remarqua qu'elle commençait doucement à se sentir mieux mentalement et émotionnellement. Anna cessait de s'identifier à ses tourments et se créait une toute nouvelle personnalité.

Anna savait, pour avoir participé à mes stages, qu'il lui fallait rééquilibrer son système nerveux autonome (SNA), car celui-ci contrôle toutes les fonctions automatiques qui échappent à la conscience du cerveau : la digestion, l'absorption, la glycémie, la température corporelle, les sécrétions hormonales, le rythme cardiaque, etc. Son seul moyen de s'immiscer dans le « système d'exploitation » de son organisme et d'influencer son SNA était de modifier régulièrement son état interne.

Au départ, Anna commença chaque méditation par la bénédiction des centres énergétiques. Ces centres spécifiques du corps sont sous le contrôle du SNA. Comme je l'évoquais en introduction, chaque centre a sa propre énergie ou sa propre fréquence (qui émet des informations spécifiques ou a une conscience propre), ainsi que des glandes, des hormones, une chimie, un mini-cerveau individuel et donc un mental qui lui sont propres. Chaque centre est influencé par le cerveau subconscient qui se trouve sous le cerveau pensant conscient. Anna apprit à modifier ses ondes cérébrales pour pouvoir pénétrer dans le système d'exploitation du SNA (situé au milieu du cerveau) et reprogrammer et harmoniser chaque centre. Chaque jour, avec concentration et passion, elle tournait son attention vers chaque zone de son corps, ainsi que vers l'espace entourant chaque centre, le bénissant afin d'améliorer sa santé et son bien-être. Lentement mais sûrement, elle commença à influencer sa santé et à rééquilibrer son système nerveux autonome.

Anna apprit également une technique respiratoire spécifique que j'enseigne dans mes stages pour libérer toute l'énergie émotionnelle stockée dans le corps quand nous n'avons de cesse de ressasser les mêmes pensées et d'avoir les mêmes émotions. En effet, Anna ayant toujours les mêmes pensées, elle avait créé les mêmes émotions, ce qui l'amenait à ruminer encore plus. Elle apprit que les émotions du passé étaient stockées dans son corps, mais qu'elle pouvait se servir de cette technique respiratoire pour libérer cette énergie et en finir avec son passé. Ainsi, chaque jour, avec une intensité supérieure à sa dépendance envers ses émotions passées, elle pratiqua cette respiration, avec toujours plus de facilité. Après avoir appris à mettre en mouvement cette énergie stockée dans son corps, elle découvrit comment reconditionner son organisme en fonction d'un mental nouveau, en accueillant les émotions supérieures liées à son avenir *avant* même que celui-ci ne soit apparu dans sa vie.

Anna ayant également étudié le modèle épigénétique que j'enseigne dans nos stages et conférences, elle savait que les gènes ne créent pas de maladie, mais que c'est l'environnement qui leur signale d'en provoquer. Anna comprenait que si ses émotions étaient la résultante chimique d'expériences dans son environnement et que si elle revivait tous les jours les émotions du passé, elle n'avait de cesse de stimuler les mêmes gènes pouvant être à l'origine de son état de santé médiocre. Si elle pouvait au contraire incarner les émotions

de sa future vie en les accueillant avant même que son avenir se soit concrétisé, elle pourrait changer son expression génétique et modifier son corps afin qu'il soit biologiquement aligné sur son nouvel avenir.

Anna fit une méditation supplémentaire qui nécessitait de placer son attention au centre de sa poitrine, activant le SNA grâce à ces états élevés afin de créer et de préserver longuement une fréquence cardiaque efficace, que je qualifierais de « cohérente » (concept sur lequel je reviendrai en détail plus loin dans ce livre). Elle apprit que, quand elle éprouvait de la rancœur, de l'impatience, de la frustration, de la colère et de la haine, c'était cet état qui induisait la réaction de stress et incitait le cœur à battre de manière incohérente. Anna découvrit également dans mes stages qu'une fois capable de demeurer dans cet état d'ouverture du cœur, de même qu'elle s'était habituée à ressentir régulièrement toutes ces émotions négatives, elle pourrait avec le temps éprouver toutes ces nouvelles émotions plus pleinement et plus profondément. Bien sûr, il lui fallut déployer beaucoup d'efforts pour en finir avec la colère, la peur, la dépression et le ressentiment, et s'ouvrir à la joie, à l'amour, à la gratitude et à la liberté. Mais Anna ne renonça jamais. Elle savait que ses émotions supérieures permettraient à son organisme de secréter plus d'un millier de substances chimiques différentes qui répareraient et guériraient son corps. Elle se donna entièrement à sa quête.

Puis, Anna pratiqua une marche méditative que j'avais mise au point, pendant laquelle, tous les jours, elle marchait comme si elle était déjà cette nouvelle personne. Au lieu de s'asseoir et de méditer les yeux fermés, elle se mit à faire ses méditations debout, les yeux fermés. Elle entrait alors dans un état méditatif dont elle savait qu'il transformerait son état d'être. Puis, toujours dans cet état, elle ouvrait les yeux, restait en état méditatif et marchait comme si elle était déjà quelqu'un d'autre. Cela lui permettait d'incarner régulièrement de nouvelles habitudes mentales, émotionnelles et physiques. Bientôt, sa création modifierait sa personnalité. Elle n'avait aucune envie de sombrer à nouveau dans l'inconscience et de retrouver son passé.

Grâce à tout son travail, Anna s'aperçut que ses schémas de pensée avaient changé. Son cerveau n'utilisait plus les mêmes circuits neuronaux, qui cessèrent de prendre de l'importance et se mirent au contraire à rétrécir. Par voie de conséquence, elle cessa de penser comme par le passé. Émotionnellement, elle se mit à éprouver un peu de gratitude et de plaisir pour la première fois depuis plusieurs

années. Dans ses méditations, elle triomphait chaque jour de certains aspects de son corps et de son mental. Anna se calma et devint beaucoup moins dépendante aux émotions liées aux hormones du stress. Elle se mit même à ressentir à nouveau l'amour. Elle ne s'arrêta pas là : chaque jour, elle allait toujours plus loin et devenait progressivement une nouvelle personne.

Anna et le renouveau

En mai 2012, Anna participa à l'un de mes stages progressifs de quatre jours dans l'État de New York. Le troisième jour, au cours de la dernière des quatre méditations, elle s'abandonna complètement et finit par lâcher prise. Pour la première fois depuis qu'elle avait commencé à méditer, elle se retrouva à flotter dans un espace noir infini, consciente d'elle-même. Elle avait transcendé ses souvenirs et était devenue pure conscience, se libérant totalement de son corps, de son association au monde matériel et du temps linéaire. Elle se sentit si libre que son état de santé ne la préoccupait plus. Elle se sentit si illimitée qu'elle ne pouvait plus s'identifier à son identité présente. Elle se sentit si élevée qu'elle se détacha complètement de son passé.

Dans cet état, Anna n'avait aucun problème, sa douleur était derrière elle et, pour la première fois, elle se sentit véritablement libre. Elle n'était ni son nom, ni son sexe, ni sa maladie, ni sa culture, ni sa profession ; elle était au-delà de l'espace et du temps. Elle s'était reliée à un champ d'informations appelé le champ quantique, dans lequel toutes les possibilités existent. Soudain, elle se vit dans un avenir totalement nouveau, debout sur une scène énorme, tenant un micro et s'adressant au public pour lui raconter toute l'histoire de sa guérison. Cette scène, elle ne l'imaginait pas ni ne la visualisait. C'était comme si ces informations lui avaient été transmises, comme si elle avait eu un aperçu de cette femme totalement différente, dans une réalité toute nouvelle. Son monde intérieur lui parut beaucoup plus réel que son monde extérieur ; cette expérience était parfaitement sensorielle, alors même qu'elle ne faisait appel à aucun de ses sens.

Au moment où Anna entrevit cette nouvelle vie lors de sa méditation, elle éprouva un accès de joie, de la lumière vint dans son corps et elle ressentit un soulagement à un niveau profond, viscéral.

Elle savait qu'elle était quelque chose ou quelqu'un qui dépassait de très loin son seul corps physique. Dans cet état de joie intense, elle éprouva un tel ravissement et une telle gratitude qu'elle éclata de rire. À ce moment-là, elle sut que tout se passerait pour le mieux. Dès lors, elle fut remplie d'une telle confiance, d'une telle joie, d'un tel amour et d'une telle gratitude que ses méditations s'en virent grandement facilitées et elle se mit à aller beaucoup plus en profondeur.

Tournant la page du passé, Anna sentit que cette nouvelle énergie lui ouvrait de plus en plus le cœur. Au lieu de considérer ses méditations comme une contrainte, elle se mit à les attendre avec impatience. Elles devinrent son mode de vie ; sa quête devint son habitude. Son énergie et sa vitalité grandirent. Elle cessa de prendre des antidépresseurs. Ses schémas de pensée se modifièrent totalement et ses émotions étaient différentes. Elle avait le sentiment d'être dans un nouvel état, ce qui lui permit d'agir de manière très différente. Cette année-là, la santé et la vie d'Anna s'améliorèrent énormément.

L'année suivante, elle participa à plusieurs événements supplémentaires. En restant ainsi en contact avec le travail que je proposais, Anna se mit à tisser des liens avec davantage de personnes dans notre communauté et reçut de plus en plus de soutien sur son chemin de guérison. Comme c'est le cas de nombre de nos participants, il lui était parfois difficile de ne pas retomber quelque peu dans ses travers après un stage, quand elle rentrait chez elle. Malgré tout, chaque jour, elle continuait de pratiquer.

En septembre 2013, les médecins d'Anna procédèrent à un bilan médical très poussé qui incluait une batterie d'examens. Un an et neuf mois après qu'on lui eut diagnostiqué un cancer et six ans après le suicide de son mari, le cancer d'Anna était totalement guéri et la tumeur dans son œsophage avait disparu. Ses analyses sanguines ne révélaient aucune trace de marqueurs tumoraux. Les muqueuses de son œsophage, de son vagin et de son anus étaient complètement guéries. Seuls demeuraient quelques problèmes mineurs : les muqueuses buccales étaient encore légèrement rouges, bien qu'il n'y eût plus d'ulcération et, à cause des médicaments qu'elle avait pris pour ces mêmes ulcérations, elle ne produisait toujours pas de salive.

Anna était métamorphosée : elle était devenue une nouvelle personne, en bonne santé. La maladie existait dans la personnalité du passé. En ayant des pensées, émotions et actions différentes,

Anna s'était réinventé une nouvelle identité. En un sens, c'était une véritable renaissance.

En décembre 2013, Anna participa à un événement à Barcelone en compagnie de l'amie qui lui avait présenté mon travail. Après m'avoir entendu raconter aux participants l'histoire d'une remarquable guérison au sein de notre communauté, Anna décida qu'il était temps de me confier le récit de son histoire. Elle mit tout sur papier et remit la lettre à mon assistant. Comme beaucoup de courriers que je reçois de participants à mes stages, celle-ci commençait par : « Vous n'allez pas en croire vos yeux. » Après avoir lu son témoignage, je demandai le lendemain à Anna de monter sur scène et de raconter son histoire devant le public. Un an et demi après la vision qu'elle avait eue lors de sa méditation à New York (dont je n'avais pas connaissance), elle se trouvait là, sur une scène, en train de parler au public de son chemin de guérison.

À la suite de l'événement à Barcelone, Anna eut envie de faire un travail plus poussé sur sa bouche. Environ six mois plus tard, j'animai une conférence à Londres, à laquelle participa Anna. J'y évoquais en détail l'épigénétique. Soudain, Anna eut un déclic. « Je me suis guérie de toutes ces maladies, y compris de mon cancer, pensa-t-elle. Je devrais être capable de dire à mes gènes buccaux de produire davantage de salive. » Quelques mois plus tard, lors d'un autre stage en 2014, Anna sentit soudain de la salive couler dans sa bouche. Depuis, ses muqueuses et ses glandes salivaires fonctionnent normalement. Les ulcérations ne sont jamais revenues.

Aujourd'hui, Anna est une personne stable, en bonne santé, pleine d'énergie et heureuse, à l'esprit très vif et clair. Spirituellement, elle a tellement grandi qu'elle part très profondément dans ses méditations et a vécu de nombreuses expériences mystiques. Dans sa vie, la créativité, l'amour et la joie sont omniprésents. Elle est devenue l'une de mes formatrices en entreprise et enseigne régulièrement nos techniques en milieu professionnel. En 2016, elle a fondé une institution psychiatrique prospère, qui emploie plus de vingt thérapeutes et praticiens. Elle est financièrement indépendante et gagne suffisamment d'argent pour mener une belle vie. Elle voyage autour du monde, visite de beaux lieux et rencontre des personnes très inspirantes. Elle a un compagnon très aimant et très joyeux, ainsi que de nouveaux amis et de nouvelles connaissances qui les honorent, elle-même et ses enfants.

Si vous demandez à Anna ce qu'elle pense de ses anciens problèmes de santé, elle vous dira que c'est la meilleure chose qui lui soit jamais arrivée. Réfléchissez-y : et si votre pire cauchemar devenait le plus magnifique des rêves qui vous soit jamais arrivé ? Elle me dit souvent qu'elle adore sa vie actuelle et je lui réponds toujours : « Bien sûr que oui, c'est toi qui as créé ta vie chaque jour en n'arrêtant pas tes méditations tant que tu n'avais pas retrouvé le goût à la vie. Il est normal que maintenant, tu aimes ta vie. » Et en effet, la transformation d'Anna lui avait permis d'avoir accès à la super-conscience. Elle avait triomphé de son identité, qui était reliée à son passé, et s'était littéralement créé un avenir nouveau, radieux. Ses nouvelles pensées avaient reprogrammé son corps. Aujourd'hui, Anna est l'exemple vivant de la vérité et du champ des possibles. Et si Anna s'est guérie, vous le pouvez aussi.

Devenir mystique

Il peut paraître très impressionnant de savoir que l'on peut guérir d'un certain nombre de pathologies grâce à ces techniques, mais elles ont d'autres bienfaits. Ce livre traitant également de la dimension mystique, je veux vous ouvrir l'esprit à un plan de réalité tout aussi transformateur que thérapeutique, mais qui fonctionne à un niveau différent, plus profond. Vivre l'extra-ordinaire au quotidien peut également se traduire par une prise de conscience de qui l'on est et de notre place dans ce monde, ainsi que dans d'autres mondes. À ce sujet, je voudrais vous raconter quelques histoires tirées de ma propre vie pour illustrer ce que je veux dire précisément et pour montrer les possibilités qui s'ouvrent à vous.

Par un soir d'hiver pluvieux dans le Nord-Ouest Pacifique, aux États-Unis, alors que j'étais assis sur mon canapé après avoir passé une très longue journée, j'écoutais les branches situées à la cime des grands sapins que je voyais par la fenêtre filtrer les rafales de vent. Mes enfants étaient couchés, dormaient profondément et, enfin, j'avais un moment pour moi. Je me mis à mon aise et commençai à passer en revue toutes les choses qu'il me fallait faire le lendemain. Une fois ma liste mentale établie, trop épuisé pour réfléchir, je restai calmement assis pendant quelques minutes, l'esprit vide. Tout en observant les ombres des flammes dans la cheminée qui vacillaient et

dansaient sur les murs, je me mis à entrer en transe. Mon corps était fatigué, mais j'avais l'esprit clair. Je ne pensais plus, je n'analysais plus ; j'étais dans le moment présent.

Tandis que mon corps se détendait de plus en plus, je le laissai lentement et consciemment s'endormir, tout en gardant l'esprit conscient et lucide. Je ne laissai pas mon attention se tourner vers un quelconque objet de la pièce, préférant rester ouvert. C'est un jeu auquel je joue souvent. J'aime cette pratique, car une fois de temps en temps, lorsque tous les ingrédients sont réunis, j'ai une expérience transcendantale très profonde. C'est comme si, en quelque sorte, une porte s'ouvrait quelque part entre la veille, le sommeil et les rêves normaux, qui me permettait de connaître un moment mystique d'une grande lucidité. Je me rappelai de n'avoir aucune attente, mais de simplement rester ouvert. Il me fallut beaucoup de patience pour ne pas précipiter les choses, me frustrer ou essayer de passer en force, et au contraire me laisser doucement emmener dans cet autre monde.

Ce jour-là, j'avais fini d'écrire un article au sujet de la glande pinéale. Après avoir passé plusieurs mois à faire des recherches sur tous les dérivés magiques de la mélatonine que ce petit centre alchimique garde précieusement dans sa manche, j'étais au comble de la joie d'avoir pu dresser un pont entre le monde scientifique et le monde spirituel. Depuis des semaines, tout mon esprit était absorbé par le rôle des métabolites de la glande pinéale, possible lien vers les expériences mystiques que la plupart des cultures d'antan savaient provoquer, par exemple les visions chamaniques des Amérindiens, l'expérience de Samâdhi des hindous et d'autres rituels similaires faisant intervenir des états modifiés de conscience. Certains concepts restés dans mes tiroirs depuis des années trouvaient soudain leur place dans ma réflexion, et mes découvertes me donnaient un sentiment de plus grande complétude. J'avais le sentiment d'avoir fait un pas de plus vers la compréhension de ce qui nous reliait aux dimensions supérieures de l'espace et du temps.

Toutes les informations que j'avais apprises m'avaient permis de prendre davantage conscience du champ des possibles pour les êtres humains. Pourtant, j'étais toujours curieux d'en savoir plus, au point de placer cette fois-ci ma conscience vers l'endroit de ma tête où se trouve ma glande pinéale. Je m'adressai à cette glande de manière désinvolte : « Mais où es-tu ? »

Alors que mon attention était posée sur l'espace obscur occupé par la glande pinéale dans mon cerveau, une image claire de ma glande pinéale apparut soudain dans mon esprit sous forme de bouton rond tridimensionnel. Son entrée était grande ouverte et laissait couler une substance blanche, laiteuse. J'étais abasourdi par intensité de l'image holographique, mais trop détendu pour être stimulé ou pour réagir. Aussi, je m'abandonnai à cette image et l'observai. Elle était si réelle. Je *savais* que ce que je voyais devant moi était ma petite glande pinéale.

Puis, une énorme montre apparut devant moi. Il s'agissait d'une de ces montres à gousset à l'ancienne, avec une chaîne. La vision était incroyablement nette. Au moment où je plaçai mon attention sur la montre, je reçus des informations très claires. Soudain, je sus que le temps linéaire tel qu'on le conçoit, avec un passé, un présent et un futur définis, ne correspondait pas au fonctionnement réel du monde. Je compris qu'en fait chaque chose se déroule dans un éternel moment présent. En cette unité infinie de temps, il existe des espaces, des dimensions infinies ou des réalités que l'on peut vivre.

S'il n'existe qu'un seul moment éternel, alors il est logique que nous n'ayons pas de passé dans cette incarnation, et encore moins de vies antérieures. Mais je voyais chaque passé et chaque avenir comme si je regardais un film à l'ancienne, avec un nombre infini de photogrammes, chacun représentant non pas des moments uniques, mais des fenêtres ouvrant sur des possibilités illimitées qui forment une sorte d'échafaudage s'étendant dans toutes les directions, à jamais. Cela équivalait à regarder deux miroirs se faisant face et à voir des espaces et dimensions infinis se réfléchissant dans les deux directions. Pour mieux comprendre ce que je voyais, imaginez que ces dimensions infinies sont au-dessus et au-dessous de vous, devant et derrière vous, ainsi qu'à votre droite et à votre gauche. Et chacune de ces possibilités illimitées *existait déjà*. Je savais qu'en plaçant mon attention sur l'une d'entre elles, elle deviendrait ma réalité.

Je compris également que je n'étais séparé de rien. J'avais un sentiment d'unité avec chaque chose, chaque être, chaque lieu et chaque moment. Je ne peux que le décrire comme le sentiment inconnu le plus connu de toute ma vie.

La glande pinéale, telle qu'elle m'était montrée, sert de montre dimensionnelle qui, quand elle est activée, peut être utilisée n'importe quand. Quand je vis les aiguilles de la montre avancer ou

reculer, je compris que, telle une machine à remonter le temps que l'on a programmée sur une époque particulière, il existe également une réalité ou une dimension dont on peut faire l'expérience dans un espace particulier. Cette vision incroyable me montrait que la glande pinéale, telle une antenne cosmique, était capable de se brancher sur des informations dépassant nos sens physiques et de se relier à d'autres réalités existant déjà dans le moment éternel. La transmission d'informations que je recevais me semblait illimitée ; aucun mot ne saurait décrire parfaitement l'ampleur de cette expérience.

La rencontre simultanée de mes moi passé et futur

Tandis que les aiguilles de la montre reculaient et remontaient dans le passé, une dimension spatio-temporelle apparut. Je me retrouvai immédiatement dans une réalité qui avait du sens pour moi, bien qu'étonnamment ce moment passé se poursuivît dans le moment présent que je vivais assis sur mon canapé dans le salon. Puis, je pris conscience que je me trouvais à ce moment-là dans un espace physique. J'observais l'enfant que j'avais été, tout en sachant que j'étais un adulte sur son canapé. Cet enfant avait environ 7 ans et il était atteint d'une très forte fièvre. Je me souvenais à quel point j'aimais avoir de la fièvre à cette époque, car cela me permettait d'entrer profondément en moi et de faire le genre de rêve et de vision abstraits qui accompagnent souvent le délire produit par une température corporelle élevée. Cette fois-ci, j'étais allongé dans mon lit, mes couvertures remontées jusqu'à mon nez. Ma mère venait de quitter ma chambre. J'étais content d'être seul.

Au moment où elle ferma la porte, je sus intrinsèquement, en quelque sorte, qu'il me fallait faire exactement ce que je faisais dans mon salon en tant qu'adulte : détendre continuellement mon corps et demeurer dans un état à mi-chemin entre le sommeil et la veille, tout en restant présent à ce qui advenait. Jusque-là, j'avais complètement oublié ce souvenir d'enfance, mais lorsque je le revécus à ce moment-là, je me vis au beau milieu d'un rêve lucide, saisissant des réalités possibles telles les cases d'un échiquier.

Alors que j'observais le jeune garçon que j'avais été, j'étais profondément ému par ce qu'il s'efforçait de comprendre et me demandais comment il pouvait saisir des concepts aussi compliqués pour son

âge. À ce moment, tandis que je l'observais, je tombais amoureux de ce petit garçon et, à la seconde même où j'accueillis cette émotion, je ressentis en quelque sorte une connexion simultanée avec à la fois ce moment et celui que je vivais dans le présent dans l'État de Washington. J'avais la certitude que ce que je faisais à l'époque et ce que je faisais à ce moment-là se produisaient en même temps, et que ces moments étaient reliés de manière significative. En cette fraction de seconde, l'amour que l'adulte ressentait pour le garçon attira ce dernier vers l'avenir qui était en fait mon présent.

Puis, l'expérience devint encore plus étrange. Cette scène s'évanouit et la montre réapparut. Je pris conscience que les aiguilles de la montre pouvaient également avancer. Émerveillé et sans la moindre peur ou appréhension, j'observai simplement la montre avancer dans le temps. Instantanément, je me retrouvais pieds nus dans mon jardin de l'État de Washington, dans la nuit froide. Il est difficile d'expliquer à quel moment dans le temps j'étais, car c'était cette même nuit dans mon salon, mais en même temps, le moi qui était à l'extérieur de chez moi était celui de l'avenir en cet instant présent. Là encore, les mots sont limités, mais la seule façon dont je puisse expliquer cette expérience est que la personnalité future appelée Joe Dispenza avait immensément changé. J'avais énormément évolué et je me sentais merveilleusement bien, je dirais même euphorique.

J'étais très conscient, super-conscient même, comme si tous mes sens avaient atteint leur potentiel maximal. Tout ce que je voyais, touchais, ressentais, goûtais, entendais et sentais était amplifié. Mes sens étaient si élevés que j'étais très conscient de tout ce qui se passait autour de moi, voulant savourer entièrement le moment présent. Ma conscience s'étant tellement élargie, mon énergie en fit de même. Je me sentais rempli de cette énergie intense et me retrouvais plus conscient de tout ce que je ressentais simultanément.

Je ne peux que décrire ce sentiment comme étant lié à une énergie cohérente, immuable et très organisée. Cela ne ressemblait en rien aux émotions chimiques que nous éprouvons normalement. Et même, à ce moment-là, je sus que je ne pouvais même pas ressentir ces émotions humaines normales. J'étais allé au-delà. Par contre, je ressentais de l'amour, bien que sous une forme évoluée qui était non pas chimique, mais électrique. C'était presque comme si j'étais en feu, passionnément amoureux de la vie. J'étais dans une forme incroyablement pure de joie.

Je me promenais également dans mon jardin en plein hiver, sans chaussures ni veste et pourtant, j'étais si conscient du froid que cette expérience s'avérait intensément plaisante. Je n'avais pas d'opinion sur le fait que le sol sous mes pieds était glacé ; j'aimais ce contact et je me sentais très connecté à ce sentiment et à l'herbe. Je compris que si j'alimentais les pensées et jugements typiques que j'aurais normalement au sujet du froid, cela m'amènerait à créer une polarité et à diviser l'énergie que je ressentais. En jugeant, je perdrais tout sentiment de complétude. L'incroyable énergie qui parcourait mon corps dépassait de très loin les circonstances extérieures (le froid). Par conséquent, j'accueillis naturellement le froid, sans faire preuve de zèle. C'était la vie, tout simplement ! En fait, c'était tellement agréable que je ne voulais pas que ce moment se termine. J'aurais voulu qu'il dure toujours.

J'avançais avec ce sentiment de force et de certitude. Je ressentais en moi une grande puissance et beaucoup de calme, et débordais simultanément de joie de vivre et d'amour à l'égard de l'existence. Alors que je traversais mon jardin, je marchai intentionnellement sur de grandes colonnes en basalte posées sur le côté et qui étaient empilées de sorte à former de grands escaliers, pour constituer différents niveaux autour d'un brasero. J'adorais marcher pieds nus sur ces très grands morceaux de pierre. J'honorais sincèrement leur magnificence. J'approchai d'une fontaine que j'avais construite et souris en me remémorant que c'était mon frère et moi-même qui avions créé une telle merveille.

Soudain, je vis une toute petite femme portant un vêtement blanc brillant. Elle ne mesurait pas plus de 60 centimètres et elle se trouvait un peu derrière la fontaine, en compagnie d'une autre femme de taille normale, similairement habillée et elle aussi radieuse, pleine de lumière. Cette deuxième femme se trouvait en arrière-plan, à observer ; elle semblait protéger la toute petite femme.

Tandis que je regardais cette dernière, elle se tourna vers moi et ses yeux se posèrent dans les miens. Je ressentis une énergie d'amour encore plus forte, comme si c'était elle qui me l'envoyait. Malgré l'évolution qui était la mienne, je pris conscience que je n'avais jamais rien ressenti de tel. Les sentiments de complétude et d'amour s'amplifiant exponentiellement, je pensais : « Ouah ! Existe-t-il donc un amour encore supérieur à celui que je viens de ressentir ? » Il ne s'agissait en rien d'un amour sentimental. Il s'agissait davantage

d'une énergie électrisante, enivrante, qui s'éveillait à l'intérieur de moi. Je savais que la femme reconnaissait qu'il y avait effectivement en moi encore plus d'amour à découvrir. Je savais également qu'elle était plus évoluée que moi. Tandis que je ressentais cette électricité, elle m'indiqua de regarder dans la direction de la fenêtre de la cuisine et instantanément, je me rappelai pourquoi j'étais là.

Je me tournai et regardai dans la cuisine, où mon moi présent, quelques heures avant d'aller me détendre sur le canapé, faisait la vaisselle. Depuis le jardin, je souriais. Je l'aimais tellement. Je voyais sa sincérité ; je voyais ses difficultés ; je voyais sa passion ; je voyais son amour ; je voyais son esprit comme toujours occupé à tenter de donner un sens à des concepts ; et, entre autres choses, je voyais une partie de son avenir. Tel un parent, j'étais fier de lui et n'éprouvais que de l'admiration pour ce qu'il était en cet instant. Tandis que je ressentais cette énergie intense qui augmentait à l'intérieur de moi pendant que je l'observais, je le vis soudain arrêter de faire la vaisselle et regarder par la fenêtre, contemplant le jardin en vision panoramique.

Alors que j'étais toujours mon moi futur, je fus capable de me souvenir du moment où se trouvait mon moi présent et je me rappelai effectivement, en cet instant, que je m'étais arrêté et que j'avais regardé à l'extérieur, parce que j'avais éprouvé un sentiment d'amour spontané dans ma poitrine et j'avais senti qu'on m'observait ou que quelqu'un était dehors. Je me souvins également que, pendant que je lavais un verre, je me penchai en avant pour minimiser l'éclat éblouissant créé par la lumière de la cuisine dans la fenêtre et regardai l'obscurité pendant quelques minutes, avant de continuer ma vaisselle. Mon moi futur faisait à mon moi présent ce que cette belle dame lumineuse m'avait fait quelques instants auparavant. Je compris alors la raison de sa présence.

Et comme quand j'avais regardé l'enfant dans la scène précédente, l'amour que mon moi futur ressentait pour mon moi présent me connecta en quelque sorte à mon moi futur. Ce dernier était là pour projeter le moi présent dans l'avenir et je savais que ce lien était rendu possible grâce à l'amour. Mon moi évolué *savait profondément*. Ce qui était paradoxal est qu'il s'agissait uniquement de moi vivant au même moment. En réalité, il existe un nombre infini de moi, en plus de celui du passé, du présent et de l'avenir. Il en existe beaucoup d'autres à l'état potentiel dans la dimension infinie et encore, il

n'existe pas qu'un seul infini, mais plusieurs. Et tout cela se produit dans l'éternel instant présent.

Quand je revins à la réalité physique qui était la mienne et qui faisait pâle figure par rapport à cet autre monde dimensionnel, ma première pensée fut : « Ouah ! Ma perception de la réalité est tellement limitée ! » La richesse de mon expérience intérieure me donna une grande clarté et me permit de comprendre que mes croyances, c'est-à-dire ce que je pensais savoir de la vie, de Dieu, de moi-même, du temps, de l'espace et de tout ce qu'il est possible de vivre dans cette dimension infinie étaient tellement limitées, ce dont je n'avais aucune conscience jusqu'alors. Je savais que j'étais comme un bébé comprenant à peine l'ampleur de ce que nous appelons la réalité. Pour la première fois de ma vie, je compris, sans peur ni angoisse ; je sus que je ne serais jamais plus la même personne.

Je suis sûr que vous pouvez imaginer que lorsque ce genre d'expérience vous arrive et que vous tentez de l'expliquer à vos amis ou à votre famille, ils pourraient croire à la présence d'un déséquilibre chimique dans votre cerveau. J'hésitais à confier cette expérience à qui que ce soit, parce que je n'avais pas les mots appropriés pour la décrire et je ne voulais pas que cela me porte malheur. Pendant des mois, je passai beaucoup de temps à essayer de passer en revue l'intégralité du processus qui, selon moi, aurait pu être à l'origine de l'expérience. J'étais également sidéré par la notion de temps et n'avais de cesse d'y repenser. Outre le changement de paradigme lié à l'éternel moment présent, je découvris autre chose. Je compris ce soir-là, après mon expérience transcendantale, en revenant au monde tridimensionnel, que toute cette expérience s'était déroulée en environ dix minutes. Je venais de vivre deux événements importants et normalement, il aurait fallu beaucoup plus de temps pour les vivre dans leur intégralité. Ce phénomène de dilatation temporelle piqua ma curiosité et m'amena à consacrer davantage d'énergie à faire des recherches sur ce qui m'était arrivé. J'espérais ainsi, quand j'en saurais plus, pouvoir reproduire l'expérience.

Pendant plusieurs jours après cette nuit importante, le centre de ma poitrine demeura électrique, comme je l'avais ressenti quand la belle petite femme avait activé quelque chose en moi. Je n'avais de cesse de penser : « Comment ce sentiment peut-il perdurer en moi, si ce n'est qu'il s'est passé quelque chose de très réel ? » Quand je plaçais mon attention sur le centre de ma poitrine, je remarquais

que le sentiment s'amplifiait. Du coup, pendant cette période, je me tins à l'écart des interactions sociales, les gens et les circonstances du monde extérieur me distrayant de ce sentiment intérieur. Puis, ce sentiment spécial se mit à diminuer. Et un beau jour, il disparut entièrement. Mais je n'ai de cesse de penser qu'on peut toujours éprouver un amour plus grand et que l'énergie que j'avais ressentie dans cette dimension était toujours vivante en moi. Je voulais à nouveau l'activer, mais j'ignorais comment faire.

Pendant longtemps, j'eus beau essayer de reproduire cette expérience, rien ne se passa. Je comprends aujourd'hui que mon attente mêlée à la frustration que j'éprouvais à force d'essayer de reproduire le même processus est la pire association qui soit quand on cherche à créer une expérience mystique (ou à vrai dire n'importe quoi). Je me perdis dans mon analyse, essayant de comprendre comment tout cela avait bien pu arriver et comment recommencer. Je décidai d'ajouter quelques approches nouvelles. Au lieu de tenter de recréer l'expérience le soir, je décidai de me réveiller tôt le matin et de méditer. Puisque le taux de mélatonine dans le corps est le plus fort entre 1 heure et 4 heures du matin, et que les substances chimiques mystiques que sont les métabolites de la mélatonine constituent le substrat responsable de la survenue d'un événement lucide, je décidai de faire mon travail intérieur à 4 heures tous les matins.

Avant de poursuivre mon récit, je voudrais vous demander de garder à l'esprit qu'il s'agissait d'une période particulièrement difficile de ma vie. Je me demandais s'il valait la peine que je continue d'enseigner. Mon intervention dans le documentaire *Que sait-on vraiment de la réalité ?!*, sorti en 2004, m'avait valu de traverser un véritable chaos dans ma vie. J'envisageais de disparaître aux yeux du grand public et de mener une vie plus simple. Il paraissait tellement plus facile de tourner la page.

Vivre une incarnation passée dans le moment présent

Un matin, environ une heure et demie après avoir commencé ma méditation assise, je décidai finalement de m'allonger. Je plaçai des coussins sous mes genoux pour ne pas m'endormir trop rapidement et pour demeurer entre la veille et le sommeil. En m'allongeant, je plaçai simplement mon attention sur l'espace occupé par la glande

pinéale dans ma tête. Mais cette fois-ci, au lieu d'essayer d'obtenir un résultat, je lâchai prise, en me disant : « Advienne que pourra. » Apparemment, c'était la formule magique. Je sais ce que cela veut dire maintenant. Je me suis abandonné, j'ai laissé la place, j'ai renoncé à toute envie d'obtenir un résultat spécifique et je me suis simplement ouvert au champ des possibles.

Alors, je me retrouvai dans la peau d'un homme corpulent dans une région très chaude du monde, qui semblait située dans ce que nous appelons aujourd'hui la Grèce ou la Turquie. Le terrain était rocheux, le sol sec et des édifices en pierre tels que ceux que l'on trouvait à l'époque gréco-romaine succédaient à de nombreuses petites tentes fabriquées à partir de tissus aux couleurs claires. Je portais un vêtement d'une seule pièce, en toile de jute, qui partait de mes épaules et tombait à mi-cuisse, et j'avais une corde épaisse attachée autour de ma taille en guise de ceinture. Je portais des sandales qui montaient jusqu'aux mollets. J'avais les cheveux bouclés et mon corps me paraissait robuste. Mes épaules étaient larges et mes bras et mes jambes très musclés. J'étais un philosophe, adepte de longue date d'un mouvement charismatique.

J'étais simultanément le moi de cette expérience et mon moi présent, qui observait ce que je faisais dans cet espace-temps particulier. Encore une fois, j'étais beaucoup plus conscient qu'à l'accoutumée. J'avais accès à la super-conscience. Tous mes sens étaient affûtés et j'avais conscience de tout. Je pouvais sentir l'odeur familière de mon corps et goûter le sel de la sueur qui coulait sur mon visage. J'en adorais le goût. Je me sentais ancré dans le monde physique et dans la force de mon corps. J'étais conscient d'une douleur aiguë à l'épaule droite, sans que cela me dérangeât trop. Je voyais l'éclat du ciel bleu et la magnificence des arbres verts et des montagnes, comme si je vivais en technicolor. Au loin, j'entendais des mouettes et je savais que je me trouvais à proximité d'une grande étendue d'eau.

J'accomplissais en quelque sorte un pèlerinage, avec une mission à effectuer. Je traversais le pays pour enseigner la philosophie que j'avais étudiée et que j'avais mise en application tout au long de ma vie. J'étais placé sous la tutelle d'un grand maître que j'aimais beaucoup pour l'attention, la patience et la sagesse dont il faisait preuve à mon égard depuis tant d'années. Le temps était venu pour moi de recevoir une initiation et de transmettre un message destiné à changer les esprits et les cœurs au sein de notre culture. Je savais

que le message que je propageais allait à l'encontre des croyances de cette époque et que le gouvernement et les divers ordres religieux de l'époque me poseraient des difficultés.

Le message principal de la philosophie que j'étudiais libérerait les individus en les dispensant d'avoir une quelconque obligation envers « quelque chose ou quelqu'un » d'extérieur : il inciterait également les gens à respecter un code de principes qui les responsabilisait et enrichirait leur vie. J'étais passionné dans mon idéalisme et je m'efforçais au quotidien de respecter mes doctrines. Bien sûr, ce message impliquait que les religions n'étaient pas nécessaires et qu'il n'y avait pas à dépendre d'un quelconque gouvernement, ce qui libérerait les gens de leur souffrance personnelle.

Au moment où cette scène apparut, je venais de finir de m'adresser à une foule dans un village relativement peuplé. Le rassemblement venait de se terminer quand soudain, plusieurs hommes s'avancèrent à travers le public pour m'arrêter. Ils me capturèrent avant même que je puisse tenter de fuir. Je savais qu'ils avaient bien préparé leur stratégie. S'ils avaient commencé à se déplacer alors que je m'adressais à la foule, je les aurais repérés. Le timing était parfait.

Je me rendis sans résistance et ils m'emmenèrent dans une cellule où je restai seul. Enfermé dans un petit cube en pierre avec des fentes étroites en guise de fenêtres, je restai là, en sachant quel serait mon sort. Rien de ce que je pourrais faire ne pourrait me préparer à ce qui m'attendait. Deux jours plus tard, on me conduisit au centre de la ville, où des centaines de personnes s'étaient rassemblées, parmi lesquelles figuraient beaucoup de gens qui avaient assisté à mon discours quelques jours plus tôt. Mais désormais, ils avaient hâte d'assister à mon procès et à la torture qui allait s'ensuivre.

On me mit un petit sous-vêtement en tissu, avant de m'attacher à un grand bloc de pierre horizontal avec de grandes rainures dans les angles pour faire glisser des cordes. Au bout des cordes se trouvaient des menottes en métal fixées à mes poignets et à mes chevilles. Puis, le supplice commença. Un homme qui se trouvait sur ma gauche saisit un levier, qui déplaça lentement le bloc qui se retrouva dans une position plus verticale. Pendant que le bloc se déplaçait vers le haut, les cordes étiraient mes membres dans les quatre directions.

À 45 degrés, je ressentis une douleur déchirante. Quelqu'un, qui semblait être un magistrat, me demanda en criant si j'allais continuer à enseigner ma philosophie. Je ne levai le regard ni

ne répondis. Puis, il ordonna à l'homme d'appuyer encore plus sur le levier. À un moment donné, je commençai à entendre des bruits secs qui indiquaient que ma colonne vertébrale se disloquait à certains endroits. Observant la scène, je regardais mon visage déformé par la douleur. C'était comme si je me regardais dans un miroir et que je me voyais ; je devins très conscient que c'était moi qui me trouvais sur ce bloc de pierre.

Les menottes en métal qui étaient attachées à mes poignets et à mes chevilles commencèrent à me rentrer dans la peau et le métal me brûla. Je saignais. L'une de mes épaules se disloqua et je grognai et me tordis de douleur. Mon corps se convulsait et tremblait pendant que j'essayais de résister à mon écartèlement en serrant les muscles. Il aurait été insupportable de lâcher prise. Soudain, le magistrat se mit à brailler une nouvelle fois, me demandant si j'allais continuer d'enseigner.

Une pensée me traversa l'esprit : je vais accepter d'arrêter d'enseigner et puis, une fois ce supplice fini, je m'y remettrai. Je pensais que c'était la bonne réponse. Cela apaiserait le magistrat, mettrait fin à ma douleur, m'empêcherait de mourir et me permettrait de continuer ma mission. Lentement, je fis non de la tête, sans mot dire.

Puis, le magistrat me pressa de parler à voix haute, mais je ne le fis pas. Il fit ensuite un geste rapide en direction du bourreau qui se trouvait sur ma gauche afin qu'il appuie encore plus sur le levier. Je regardai l'homme qui avait l'intention claire de me faire du mal. Je vis son visage et tandis que nous nous regardions dans les yeux, l'observateur que j'étais se rendit instantanément compte que Joe Dispenza connaissait cet individu : c'était la même personne, dans un corps différent. Tandis que j'observais la scène, j'eus un déclic : je pris conscience que ce bourreau continuait de persécuter autrui, y compris moi, dans mon incarnation actuelle et je compris le rôle de cette personne dans ma vie. Il y avait un étrange sentiment familier de certitude ; tout était parfait.

Tandis que le bloc de pierre s'éleva plus vite, je ressentis un claquement sec dans le bas de mon dos et je commençai à perdre le contrôle de mon corps. C'est à ce moment-là que je me sentis brisé. Je pleurais à chaudes larmes, tellement la douleur était insupportable et je sentis en même temps tout mon être empreint d'une profonde tristesse. Lorsque la lourde pierre fut libérée, elle retomba rapidement en position horizontale. Je gisais en silence, tremblant de manière

incontrôlable. Puis, on me ramena à ma petite cellule, dans laquelle je restai blotti dans un coin. Pendant trois jours, je revis sans cesse les images de ma torture.

Je me sentais tellement humilié que je ne pus jamais plus parler en public. À la seule pensée de reprendre ma mission, mon corps réagissait de manière viscérale, au point que je n'y réfléchissais même plus. Un soir, ils me libérèrent et tête basse, couvert de honte, je disparus, à l'insu de tous. Jamais plus je ne fus capable de regarder quelqu'un dans les yeux. J'avais le sentiment d'avoir échoué dans ma mission. Je passai le reste de ma vie dans une grotte au bord de la mer, à piéger des poissons et à vivre en silence, comme un ermite.

Tout en observant la détresse de ce pauvre homme et son choix de se retirer du monde, je compris qu'un message m'était adressé. Je savais que dans ma vie actuelle, je ne pouvais plus disparaître et me cacher aux yeux du monde, et que mon âme voulait que je me rende compte qu'il me fallait continuer le travail. Je devais faire l'effort de défendre mon message et ne jamais plus fuir l'adversité. Je pris également conscience que je n'avais absolument pas échoué, mais que j'avais simplement fait de mon mieux. Je savais que le jeune philosophe vivait toujours dans l'éternel moment présent sous la forme d'une multitude de moi possibles et que je pouvais changer mon avenir, et le sien, en n'ayant jamais plus peur de vivre pour la vérité, au lieu de mourir pour elle.

Chacun d'entre nous a une multitude d'incarnations possibles existant dans l'éternel moment présent, qui attendent toutes d'être découvertes. Quand le mystère du soi est dévoilé, nous comprenons que nous ne sommes pas des êtres linéaires menant une vie linéaire, mais des êtres dimensionnels menant une vie dimensionnelle. Ce qu'il y a de merveilleux, au-delà des probabilités infinies qui s'offrent à nous, est que le seul moyen de changer notre avenir est de nous changer dans l'infini moment présent.

Chapitre 2

LE MOMENT PRÉSENT

Si vous voulez connaître l'extra-ordinaire dans votre vie, en guérissant votre corps, en attirant à vous de nouvelles opportunités que vous n'auriez jamais pu imaginer saisir et en faisant des expériences mystiques, transcendantales, il vous faut d'abord maîtriser le concept d'éternel moment présent. Si la plupart des gens comprennent le sens premier de cette notion (ne pas penser au futur ni vivre dans le passé), je voudrais toutefois vous proposer une vision complètement différente de ce concept. Il vous faudra pour cela transcender la notion de monde physique (y compris votre corps, votre identité et votre environnement), et même la notion de temps. C'est ainsi qu'une possibilité devient réalité.

Après tout, si vous ne dépassez pas votre vision de ce que vous pensez être, ainsi que vos croyances et conditionnements au sujet du fonctionnement du monde, il ne vous sera pas possible de vous créer une nouvelle vie, un nouveau destin. Vous devez donc cesser de vous mettre des bâtons dans les roues, transcender le souvenir de votre identité et laisser une force supérieure, mystique, prendre le relais. Dans ce chapitre, je vais vous expliquer comment faire.

Pour commencer, intéressons-nous au fonctionnement du cerveau. Quand un tissu neurologique du cerveau ou du corps est activé, il crée le mental. Par conséquent, du point de vue neuroscientifique, le mental est le cerveau en action. Par exemple, vous avez un

état d'esprit spécifique quand vous conduisez, un autre quand vous prenez votre douche et encore un autre quand vous chantez ou que vous écoutez de la musique. Vous avez un état d'esprit très spécifique lorsque vous exécutez chacune de ces fonctions complexes, car vous avez probablement effectué chacune de ces tâches des milliers de fois. Votre cerveau s'active donc d'une manière très spéciale à chaque fois.

Quand votre cerveau est en action, par exemple quand vous conduisez votre voiture, il s'avère que vous activez effectivement une séquence, un schéma ou une combinaison de réseaux neurologiques spécifiques. Ces réseaux neuronaux sont tout simplement des groupes de neurones qui agissent de concert, de manière communautaire, à l'instar d'un logiciel automatique ou d'une macro, car vous avez réalisé cette action particulière un grand nombre de fois. En d'autres termes, les neurones qui s'activent ensemble pour accomplir la tâche concernée nouent des liens encore plus forts. Quand vous choisissez consciemment de conduire votre véhicule, on pourrait dire que vous sélectionnez automatiquement ces neurones et que vous leur donnez pour instruction de s'activer afin de créer un état d'esprit spécifique.

Votre cerveau est essentiellement le produit de votre passé. Il a été façonné, moulé, de sorte à devenir une archive vivante de tout ce que vous avez appris et vécu jusqu'ici dans votre vie. Du point de vue neuroscientifique, il y a apprentissage dès lors que les neurones dans le cerveau s'assemblent pour former des milliers de connexions synaptiques et que ces dernières se regroupent en réseaux neurologiques tridimensionnels complexes. Considérez que l'apprentissage consiste à créer une version améliorée de votre cerveau. Quand vous vous intéressez à des connaissances, des informations et qu'elles ont un sens pour vous, cette interaction avec l'environnement laisse des traces biologiques dans votre cerveau. Quand vous faites une nouvelle expérience, vos sens écrivent neurologiquement cette histoire dans votre cerveau et davantage de neurones se rassemblent pour créer des connexions enrichies et améliorer encore plus le fonctionnement du cerveau.

Non seulement les expériences permettent de développer les circuits cérébraux, mais en plus, elles créent des émotions. Considérez que les émotions sont les résidus chimiques d'expériences passées, c'est-à-dire des rétroactions chimiques. Plus un événement

a un impact émotionnel fort dans votre vie, plus il laissera une trace durable dans votre cerveau ; c'est ainsi que se forment les souvenirs à long terme. Aussi, si apprendre signifie créer de nouvelles connexions dans le cerveau, se souvenir signifie préserver ces connexions. Plus vous répétez une pensée, un choix, un comportement, une expérience ou une émotion, plus les neurones concernés s'activent et créent des liens, et plus ils développeront une relation à long terme.

Dans l'histoire d'Anna, racontée au chapitre précédent, vous avez découvert que la plupart de vos expériences proviennent de votre interaction avec votre environnement externe. Puisque vos sens vous relient à l'environnement extérieur et constituent dans votre cerveau des archives neurologiques du récit de vos expériences, quand vous revivez un événement très chargé émotionnellement, en bien ou en mal, ce moment laisse une empreinte neurologique dans votre cerveau sous forme de souvenir. Par conséquent, quand une expérience modifie chimiquement votre état d'esprit normal et vous amène à être très attentif à la cause, vous associez une personne ou une chose spécifique à l'endroit où se trouve votre corps en un moment spécifique. C'est ainsi que vous créez des souvenirs en interagissant avec le monde extérieur. On peut aujourd'hui affirmer sans craindre de se tromper que le passé n'a d'existence que dans notre cerveau et notre corps.

Comment votre passé devient votre futur

Intéressons-nous maintenant à ce qui se passe sur le plan biochimique à l'intérieur de votre corps quand vous avez une pensée ou une émotion. Quand une pensée (ou un souvenir) vous vient, il se produit une réaction biochimique dans votre cerveau qui amène ce dernier à émettre certains signaux chimiques. C'est ainsi que des pensées immatérielles prennent littéralement forme, en devenant des messagers chimiques. Ces signaux influencent votre corps afin qu'il se conforme parfaitement à vos pensées. Une fois que vous constatez que vous sentez de telle ou telle manière, de nouvelles pensées correspondant à vos sensations surviennent et votre cerveau libère davantage de substances chimiques pour que, là encore, vos sensations soient en adéquation avec vos pensées.

Par exemple, si vous avez une pensée de peur, vous commencez à éprouver de la peur. Au moment où vous ressentez cette émotion, elle vous influence, provoquant en vous davantage de pensées de peur, qui engendrent elles-mêmes la sécrétion de nouvelles substances chimiques dans le cerveau et dans le corps, ce qui renforce votre sensation de peur. Et c'est ainsi que vous vous retrouvez piégé dans un cercle vicieux : vos pensées créent vos sensations et vos sensations créent vos pensées. Et si les pensées sont le vocabulaire du cerveau et les sentiments celui du corps, et que le cycle de vos pensées et de vos émotions devient votre état d'être, alors vous vivez totalement dans le passé.

Lorsque vous n'avez de cesse d'activer les mêmes circuits cérébraux en ayant sans arrêt les mêmes pensées, vous ancrez le même schéma dans les profondeurs de votre cerveau. Par conséquent, il devient à l'image de votre passé et, au fil du temps, vous aurez tendance à reproduire automatiquement les mêmes schémas de pensée. Parallèlement, dans la mesure où vous éprouvez en permanence les mêmes émotions (puisque, comme nous l'avons vu, les émotions sont le vocabulaire du corps et les résidus chimiques des expériences passées), vous conditionnez votre corps en fonction de votre passé.

Comment cela se traduit-il au quotidien ? Si l'on s'appuie sur ce que vous venez d'apprendre au sujet des pensées et des émotions qui sont chimiquement le produit fini des événements du passé, à votre réveil le matin, quand vous cherchez la sensation familière que vous appelez « moi », vous commencez votre journée dans le passé. Ainsi, quand vous commencez à penser à vos problèmes, qui sont reliés aux souvenirs d'expériences passées associées à différentes personnes, situations, périodes et à différents endroits, ces problèmes créent des sentiments connus tels que l'insatisfaction, la futilité, la tristesse, la souffrance, le chagrin, l'anxiété, l'inquiétude, la frustration, l'indignité ou la culpabilité. Si ces émotions influencent vos pensées et si vous ne parvenez pas à aller au-delà de ce que vous ressentez, alors, là encore, vous pensez au passé. Et si ces émotions familières influencent les choix que vous faites au quotidien, vos comportements et les expériences que vous décidez de faire, vous deviendrez prévisible et votre vie ne changera pas.

Imaginons qu'au petit matin, vous commencez par éteindre votre réveil, puis, allongé dans votre lit, vous consultez vos messages sur

Facebook, Instagram, WhatsApp, Twitter, vos textos, vos e-mails et enfin les informations (en l'occurrence, vous vous souvenez vraiment de ce que vous êtes en réaffirmant votre personnalité et en vous connectant à votre réalité personnelle passée/présente). Puis, vous allez aux toilettes. Ensuite, direction la salle de bains : vous vous lavez les dents et vous prenez votre douche. Puis, vous vous habillez et vous allez dans la cuisine. Vous buvez du café et prenez votre petit déjeuner. Peut-être regardez-vous à nouveau les informations ou vos e-mails. Tous les jours, c'est le même train-train.

Puis, vous vous rendez au travail en empruntant toujours le même trajet et une fois arrivé, vous interagissez avec les mêmes collègues que ceux de la veille. Vous passez votre journée à effectuer à peu près les mêmes tâches que la journée précédente. Peut-être même réagissez-vous aux mêmes défis professionnels en ayant les mêmes émotions. Puis, après votre travail, vous rentrez chez vous. Vous vous arrêtez peut-être au même supermarché pour y acheter les aliments que vous aimez et que vous mangez tout le temps. Le soir, vous préparez le même repas et vous regardez la même émission télévisée, à la même heure, en vous installant à la même place dans votre salon. Puis, vous vous préparez à aller vous coucher, en procédant toujours de la même manière : vous vous lavez les dents (avec la main droite, en commençant par les dents situées en haut à droite), vous vous allongez dans votre lit, toujours du même côté, vous lisez peut-être un peu et enfin, vous vous endormez.

Si vous reproduisez constamment les mêmes activités au quotidien, elles se transforment en habitudes. Une habitude est un ensemble de pensées, comportements et émotions automatiques, inconscients que l'on acquiert en les répétant fréquemment. Fondamentalement, cela signifie que votre corps fonctionne désormais en pilote automatique, qu'il suit un ensemble de programmes et qu'avec le temps, les comportements physiques se graveront dans le cerveau, dans le mental. Vous êtes tellement habitué à ce train-train quotidien que votre corps sait automatiquement comment effectuer certaines choses mieux que votre cerveau ou votre conscience. Vous vous mettez simplement en pilotage automatique et agissez inconsciemment, ce qui signifie que vous vous réveillez le lendemain matin en recommençant à faire à peu près les mêmes choses. De manière très réelle, votre corps vous entraîne vers un avenir prévisible, qui est le calque de vos habitudes passées. Vous avez les mêmes pensées, puis

vous faites les mêmes choix qui vous amènent à adopter les mêmes comportements provoquant les mêmes expériences et les mêmes émotions. Au fil du temps, vous créez un ensemble de réseaux neurologiques gravés dans votre cerveau et vous conditionnez émotionnellement votre organisme à vivre dans le passé, ce passé devenant votre futur.

Si vous preniez une chronologie de votre journée, depuis votre réveil jusqu'à votre coucher, vous pourriez copier cet emploi du temps d'hier ou d'aujourd'hui (votre passé) et le coller dans l'espace réservé à demain (le futur), car au fond, vous reproduirez demain ce que vous avez fait aujourd'hui, et de jour en jour, les choses resteront ainsi. Voyons les choses en face : si vous faites la même chose qu'hier, il tombe sous le sens que ce que vous ferez demain ressemblera beaucoup à ce que vous avez fait hier. Votre avenir n'est qu'un reflet de votre passé. Car ce qui s'est passé hier conditionne ce qui se passera demain.

Observons la figure 2.1. Chacune des lignes verticales représente la même pensée qui conduit au même choix, ce qui met en place un comportement automatique qui crée une expérience connue produisant un sentiment connu ou une émotion familière. Si vous continuez de reproduire la même séquence, avec le temps, les différentes étapes individuelles fusionneront et formeront un programme automatique. C'est ainsi que vous perdez votre libre arbitre au profit d'un programme. La flèche représente une expérience inconnue qui vous arrive entre le moment où vous êtes au volant de votre voiture pour aller travailler, en sachant que vous allez encore être en retard, et le moment où vous tentez de faire un arrêt au pressing.

On pourrait dire que votre mental et votre corps font partie du domaine connu (le même futur pouvant être prédit en fonction de ce que vous avez fait dans le même passé connu) et que dans ce futur connu, certain, il n'y a pas de place pour l'inconnu. En effet, si quelque chose de nouveau survenait, si un événement inconnu devait se passer dans votre vie et modifier le même emploi du temps prévisible, vous seriez probablement perturbé. Vous considéreriez probablement qu'il s'agit d'un événement gênant, problématique et franchement inopportun. Vous pourriez penser : « Peux-tu revenir demain ? Le moment est mal choisi. »

VIVRE SOUS L'INFLUENCE D'UN PROGRAMME

Chronologie prévisible de votre réalité connue

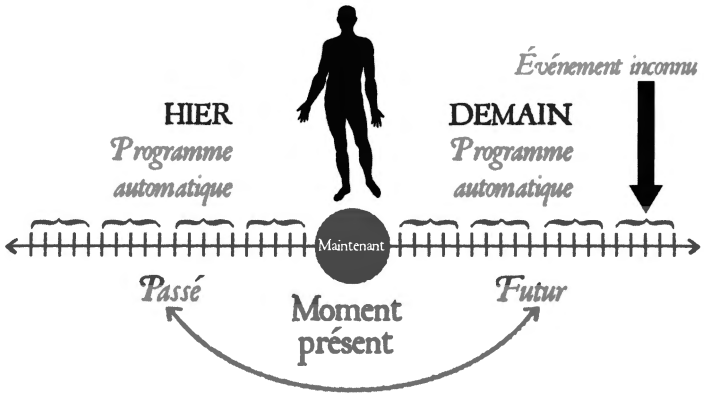


Figure 2.1

Une habitude est un ensemble de pensées, comportements et émotions automatiques, inconscients que l'on acquiert en les répétant fréquemment. Elle se met en place lorsque vous avez fait quelque chose tellement de fois que votre corps a été programmé à devenir le mental. Au fil du temps, votre corps vous entraîne vers un avenir prévisible, qui est le calque de vos habitudes passées. Par conséquent, si vous n'êtes pas dans le moment présent, vous êtes probablement sous l'influence d'un programme.

En fait, dans une vie prévisible, il n'y a pas de place pour l'inconnu. Mais l'inconnu n'est pas prévisible. Par définition, il est incertain, tout en étant *palpitant*, puisqu'on ne peut l'anticiper, il est inattendu. Laissez-moi vous poser une question : dans votre vie prévisible, quelle place laissez-vous à l'inconnu ?

En restant dans le domaine connu, c'est-à-dire en suivant de jour en jour la même séquence, en ayant les mêmes pensées, en faisant les mêmes choix, en reproduisant les mêmes habitudes et en recréant les mêmes expériences qui figent le même réseau neuronal, produisent des schémas identiques et réaffirment le même sentiment familier que vous appelez « moi », vous répétez en permanence les mêmes pensées. Au fil du temps, votre cerveau devient automatiquement programmé à effectuer ces séquences de plus en plus facilement, en faisant de moins en moins d'efforts.

À mesure que ces étapes individuelles se fondent en un programme global, une pensée connue liée à une expérience

associée à une personne ou à une situation spécifique caractérisée par un endroit et un moment produira automatiquement l'anticipation de la sensation de l'expérience. Si vous pouvez prédire ce que vous ressentirez en faisant telle expérience, vous êtes toujours dans le domaine connu. Par exemple, en pensant que vous vous apprêtez à retrouver la même équipe avec laquelle vous travaillez depuis des années, vous pouvez ressentir l'émotion qui sera associée à cet événement futur. Et quand vous pouvez prédire ce que vous ressentirez à l'avenir, parce que vous avez vécu suffisamment d'expériences passées pour le savoir, vous allez probablement recréer encore et encore la même expérience. Et bien sûr, vous avez raison. Mais c'est parce que c'est vous-même qui êtes figé. De même, si vous êtes en pilote automatique et que vous ne pouvez prédire le sentiment que produira une expérience dans votre vie, vous hésiterez probablement à entrer en territoire inconnu.

Il nous faut examiner un aspect mental et émotionnel supplémentaire pour obtenir une vision d'ensemble de ce qui se passe quand on vit continuellement dans le même état d'être. Cette boucle psycho-émotionnelle produit également un champ électromagnétique mesurable qui entoure notre corps physique. En effet, notre corps émet toujours de la lumière, de l'énergie ou des fréquences porteuses de messages, d'informations ou d'intentions spécifiques (au passage, quand je parle de « lumière », je ne fais pas seulement référence à la lumière visible, je prends également en compte tout le spectre de la lumière, y compris les rayons X, les ondes des téléphones portables et les micro-ondes). De même, nous recevons également des informations vitales correspondant à différentes fréquences. Ainsi, nous émettons et recevons en permanence une énergie électromagnétique.

Voici comment les choses fonctionnent. Quand nous pensons, les réseaux neuronaux qui s'activent dans le cerveau créent des charges *électriques*. Quand nos pensées entraînent également une réaction chimique qui engendre une émotion, de même que lorsque nos pensées sont influencées par un sentiment particulier, ces sentiments créent des charges *magnétiques*. Celles-ci fusionnent avec les pensées qui créent les charges électriques et produisent un champ électromagnétique spécifique correspondant à votre état d'être.

Considérez que les émotions sont de l'*énergie en mouvement*. Quand une personne ressentant une émotion forte entre quelque

part, son énergie (indépendamment de son langage corporel) est souvent très palpable. On a tous ressenti l'énergie d'une personne en colère ou très frustrée. On la ressent, car la personne émet un signal énergétique fort porteur d'une information spécifique. Il en va de même pour une personne ayant très envie de faire l'amour, une personne en souffrance ou une personne ayant une énergie calme et aimante : toutes ces énergies peuvent être ressenties. Comme on peut s'y attendre, différentes émotions produisent différentes fréquences. Les fréquences des sentiments créatifs et supérieurs, par exemple l'amour, la joie et la gratitude, sont beaucoup plus élevées que celles associées aux émotions stressantes, telles que la peur et la colère, car elles véhiculent une intention et une énergie conscientes d'un autre niveau (voir figure 2.2, qui détaille certaines fréquences associées aux différents états émotionnels). Nous reviendrons sur ce concept plus loin dans cet ouvrage.

TABLEAU ASSOCIANT CERTAINES ÉMOTIONS À L'ÉNERGIE LEUR CORRESPONDANT

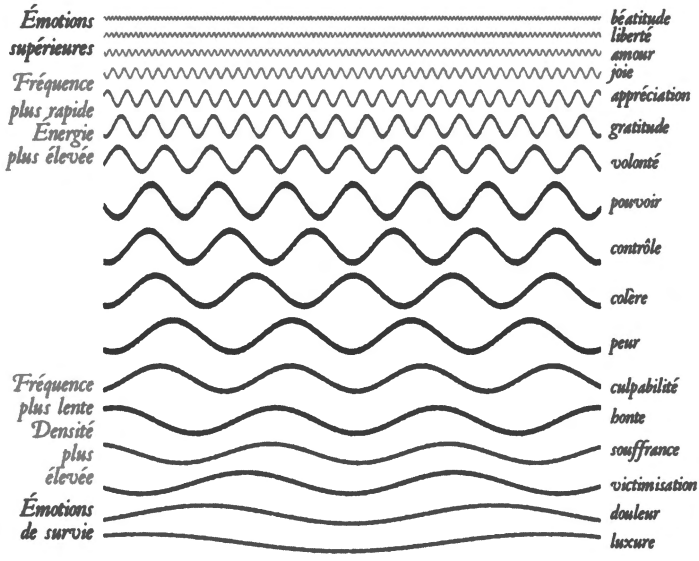


Figure 2.2

Les émotions sont de l'énergie en mouvement. Toute énergie est une fréquence, et toute fréquence véhicule des informations. Nous envoyons et recevons constamment des informations qui sont fonctions de nos pensées et sentiments.

Aussi, si nous recréons le passé jour après jour, en ayant les mêmes pensées et émotions, nous n'avons de cesse d'émettre le même champ électromagnétique et d'envoyer le même message, porteur de la même énergie. Cela signifie que la même énergie passée continue de véhiculer les mêmes informations, qui à leur tour continuent de créer le même avenir. Notre énergie reste alors identique à celle du passé. Le seul moyen de changer notre vie est de changer d'énergie, de changer le champ électromagnétique que nous émettons en permanence. En d'autres termes, pour transformer notre état intérieur, nous devons modifier nos pensées et nos sentiments.

Partons du principe que là où se porte votre attention se porte également votre énergie (concept clé sur lequel nous reviendrons plus loin dans ce chapitre). Ainsi, au moment où votre attention se tourne vers une émotion connue, votre attention et votre énergie se retrouvent dans le passé. Si cette émotion familière est associée à un souvenir concernant une personne ou un objet en un lieu et un moment spécifiques, votre attention et votre énergie sont là encore dans le passé. Par conséquent, vous détournez votre énergie du moment présent, pour l'envoyer dans le passé. De même, si vous vous mettez à penser à toutes les personnes que vous devez voir, aux choses que vous devez faire et aux lieux dans lesquels vous devez vous rendre lors de votre train-train quotidien, votre attention et votre énergie sont détournées vers un avenir prévisible, connu. Observons maintenant la figure 2.3, qui illustre ce point.

COMMENT L'ÉNERGIE EST DÉTOURNÉE DU MOMENT PRÉSENT

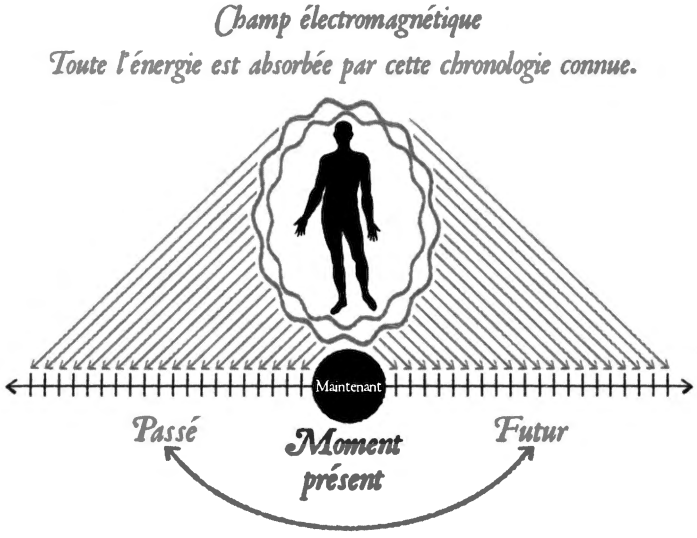


Figure 2.3

Si là où se place votre attention va votre énergie, au moment où votre attention se tourne vers une émotion ou un souvenir familiers, vous détournez votre énergie du moment présent, pour l'envoyer dans le passé. De même, si vous vous mettez à penser à toutes les personnes que vous devez voir, aux choses que vous devez faire et aux lieux dans lesquels vous devez vous rendre dans votre réalité connue, votre énergie est détournée du présent au profit d'un avenir prévisible, connu.

Toute votre énergie est désormais totalement absorbée par ces expériences connues dans cette chronologie spécifique. Votre énergie renforce la même situation et votre corps suit la direction imposée par votre mental, qui va vous amener à vivre les mêmes événements dans la même réalité. En fait, votre énergie est extraite du moment présent et utilisée pour prolonger le passé et donner vie au futur. De fait, il vous reste très peu d'énergie pour créer une expérience inconnue dans une nouvelle chronologie.

La figure 2.3 montre également de quelle manière l'énergie électromagnétique qui se dégage de vous correspond sur le plan vibratoire à tout ce que vous connaissez. Ainsi, au début de votre journée, quand vous pensez à vos toilettes, vous vous retrouvez à marcher en direction des toilettes. Puis, quand vous pensez à votre douche, vous vous retrouvez juste après dans votre douche à ajuster la température

de l'eau. Ensuite, quand vous pensez à votre cafetière, vous projetez votre attention et votre énergie dans cette direction et automatiquement, vous vous mettez à marcher vers la cuisine pour vous préparer une tasse de café. Là encore, votre corps suit la direction donnée par votre mental. Et si cela fait vingt-deux ans que vous procédez ainsi, votre corps se dirigera sans aucun effort vers la cuisine. Car ce dernier va toujours dans le même sens que le mental mais, en l'occurrence, en prenant la direction de territoires déjà maintes fois explorés. Cela est lié au fait que c'est dans cette direction que se tourne votre attention, et donc votre énergie.

Laissez-moi vous poser une question : sera-t-il un jour possible que votre corps suive votre mental dans une direction *inconnue* ? Si oui, vous voyez qu'il vous faudrait placer votre attention différemment, ce qui modifierait votre énergie et nécessiterait que vous transformiez vos pensées et vos émotions suffisamment longtemps pour faire de la place à la nouveauté. Si cela peut paraître incroyable, cela n'en est pas moins possible. C'est parfaitement logique : si votre corps suit votre mental quelles que soient les expériences *connues* que vous faites dans votre vie (par exemple, vous préparer un café chaque matin), alors votre corps pourrait être capable de suivre votre mental dans une direction inconnue, vers une nouvelle expérience future, pour peu que vous commenciez à placer votre attention et votre énergie vers l'*inconnu*.

Préparer votre mental et votre corps à un nouvel avenir

Si vous connaissez déjà mon travail, vous savez que j'adore le concept de répétition mentale, au sens théâtral du terme. Je suis fasciné de constater que l'on peut transformer le cerveau et le corps grâce au seul pouvoir de la pensée. Songez-y quelques instants. Si vous placez votre attention sur des images mentales spécifiques et que vous êtes très présent à une séquence de pensées et émotions répétées, votre cerveau et votre corps ne feront pas de différence entre ce qui se passe dans le monde extérieur et ce qui arrive dans votre monde intérieur. Ainsi, quand vous êtes parfaitement concentré et totalement tourné vers ce que vous faites, le monde intérieur qu'est l'imagination sera assimilé à une expérience extérieure et votre corps se transformera en conséquence. Cela signifie que vous pouvez influencer votre cerveau

et votre corps en vivant intérieurement une expérience physique *sans* la vivre pour de vrai. Non seulement vous devenez biologiquement ce sur quoi vous placez votre attention et ce que vous répétez sans cesse mentalement, mais en plus, cela détermine votre avenir.

Voici un exemple intéressant. Une équipe de chercheurs d'Harvard s'est penchée sur un groupe de volontaires n'ayant jamais joué de piano et a divisé le groupe en deux. La première moitié s'est entraînée à faire un exercice simple de piano à une main pendant deux heures par jour sur une période de cinq jours. L'autre moitié a fait la même chose, mais simplement en imaginant qu'ils étaient en train de jouer du piano, donc sans déplacer physiquement leurs doigts. Les examens cérébraux réalisés avant et après l'expérience ont montré que les deux groupes ont créé un nombre spectaculaire de nouveaux circuits neuronaux et de nouvelles programmations neurologiques dans l'aire cérébrale contrôlant les mouvements des doigts, alors qu'un des deux groupes n'a procédé que mentalement.

Réfléchissez-y. Les personnes qui ont mentalement répété l'exercice avaient créé dans leur cerveau les mêmes traces que si elles avaient fait l'expérience pour de vrai, sans avoir eu à lever le petit doigt. Si l'on plaçait ces personnes devant un piano, au bout de cinq jours de répétition mentale, nombre d'entre elles seraient capables de très bien faire l'exercice imaginé, sans avoir jamais joué physiquement du piano. En imaginant mentalement cette activité chaque jour, elles ont gravé dans leur cerveau les circuits neurologiques les préparant à l'expérience. Elles ont continuellement activé ces circuits grâce à leur attention et leur intention et, avec le temps, il leur est devenu de plus en plus facile de réaliser l'exercice. Ainsi, si elles devaient commencer à jouer au bout de cinq jours de pratique mentale, leur comportement s'alignerait facilement sur leurs intentions conscientes, dans la mesure où elles auraient préparé leur cerveau à l'expérience. Cela montre tout l'impact que peut avoir le mental, pour peu qu'il soit entraîné.

Des recherches similaires ont donné le même genre de résultat en musculation. Au cours d'une étude avant-gardiste réalisée à la clinique de Cleveland, dix sujets âgés de 20 à 35 ans ont imaginé qu'ils contractaient autant que possible l'un de leurs biceps au cours de cinq séances d'entraînement par semaine pendant douze semaines. Une semaine sur deux, les chercheurs mesuraient l'activité électrique du cerveau des sujets au cours des séances et leur force

musculaire. À la fin de l'étude, les sujets avaient augmenté la force de leurs biceps de 13,5 %, sans avoir eu à utiliser leurs muscles pour cela. Cette augmentation a perduré pendant trois mois après la fin des séances d'entraînement.

Plus récemment, une équipe de chercheurs, composée de scientifiques de l'université du Texas à San Antonio, de la clinique de Cleveland et du centre de recherche de la fondation Kessler à West Orange, dans le New Jersey, a demandé à des sujets de visualiser qu'ils contractaient les muscles fléchisseurs du coude : il leur a été demandé de *suggérer* aux muscles de se contracter autant que possible, en ajoutant ainsi une intention ferme à leur énergie mentale forte, pendant des séances d'un quart d'heure, cinq jours par semaine pendant deux semaines. Un groupe de sujets a reçu pour instruction de faire appel à ce qu'on appelait des images extérieures ou à la troisième personne, imaginant qu'ils réalisaient l'exercice en s'observant mentalement sur une scène, en se distinguant de l'expérience (comme s'ils regardaient un film dans lequel ils jouaient). On a demandé aux sujets d'un deuxième groupe de recourir à des images intérieures, ou à la première personne, c'est-à-dire d'imaginer que leur corps effectuait ce même exercice, de manière plus immédiate et réaliste. Il y avait également un troisième groupe, le groupe de contrôle, qui n'a rien fait. Le groupe utilisant des images extérieures (ainsi que le groupe de contrôle) n'a montré aucun changement significatif, tandis que le groupe ayant recouru à des images intérieures a obtenu une augmentation de sa tonicité musculaire de 10,8 %.

Une autre équipe de chercheurs de l'université de l'Ohio a même été jusqu'à plâtrer les poignets de 29 volontaires pendant un mois, pour s'assurer qu'ils ne puissent pas bouger leurs poignets, même sans le faire exprès. La moitié du groupe s'est entraînée à faire des exercices à raison de onze minutes par jour, cinq jours par semaine, nécessitant d'*imaginer* qu'ils contractaient les muscles immobilisés de leurs poignets, sans donc faire le moindre mouvement. L'autre moitié des sujets, le groupe de contrôle, n'a rien fait. À la fin du mois, quand tous les plâtres ont été retirés, les muscles du groupe ayant réalisé les exercices étaient deux fois plus forts que ceux des sujets du groupe de contrôle.

Chacune de ces trois études sur la musculature du corps montre que non seulement la répétition mentale modifie le cerveau, mais

également qu'elle peut transformer le corps par la seule pensée. En d'autres termes, lorsque les sujets s'entraînaient mentalement à avoir certains comportements et passaient consciemment en revue cette activité de manière régulière, leurs organismes donnaient l'impression d'avoir effectué physiquement l'activité, ce qui n'était pourtant pas le cas. En outre, les personnes qui ajoutaient la dimension émotionnelle à l'intensité des images mentales dans les exercices obtenaient une expérience encore plus réelle et des résultats encore plus marqués.

Dans l'étude où il était demandé de s'entraîner à jouer du piano, les cerveaux des sujets ont donné l'impression que l'expérience qu'ils avaient imaginée avait bel et bien eu lieu, parce qu'ils avaient préparé leur cerveau à cet avenir. De même, les sujets des études portant sur la musculation ont modifié leurs corps au point que ceux-ci donnaient l'impression d'avoir vraiment fait cette expérience, alors qu'ils s'étaient contentés de répéter mentalement cette activité. Dès lors, vous comprenez pourquoi, au réveil le matin, quand vous vous mettez à penser aux personnes que vous devez voir, aux lieux où vous devez aller et aux choses que vous devez faire au cours de votre journée chargée (il s'agit d'une répétition mentale), et que vous y ajoutez une émotion intense, par exemple la souffrance, l'insatisfaction ou la frustration, vous conditionnez votre corps et votre cerveau de sorte qu'ils donneront l'impression que vous avez déjà vécu ce futur, à l'image des volontaires qui ont *suggéré* à leurs muscles fléchisseurs du coude de se contracter sans faire physiquement l'exercice. Puisque l'expérience enrichit le cerveau et produit une émotion qui envoie un signal au corps, lorsque vous créez continuellement une expérience intérieure tout aussi réelle qu'une expérience extérieure, au fil du temps, vous modifiez votre cerveau et votre corps comme si vous aviez vécu une expérience réelle.

En fait, lorsqu'à votre réveil vous commencez à réfléchir à votre journée, sur les plans neurologique, biologique, chimique et même génétique (j'y reviendrai dans la partie suivante), il semble que cette journée se soit déjà déroulée. Et c'est bien le cas. Quand vous commencez vos activités quotidiennes, comme dans les expériences décrites ci-dessus, votre corps se conforme naturellement et automatiquement à vos intentions, conscientes ou inconscientes. Si vous faites continuellement les mêmes choses depuis des années, les

circuits cérébraux correspondants, ainsi que le reste de votre composition biologique, s'activent très facilement. Car non seulement vous préparez biologiquement votre organisme chaque jour à l'aide de votre mental, mais en plus, vous recréez le même comportement physique afin de renforcer ces expériences dans votre cerveau et votre corps. Il devient même plus facile de vivre inconsciemment de jour en jour, car, mentalement et physiquement, vous n'avez de cesse de renforcer les mêmes habitudes, ce qui crée l'habitude de se comporter en fonction d'habitudes.

Réaliser des changements génétiques

Avant, on pensait que les gènes étaient à l'origine des maladies et que l'on était à la merci de son ADN. Ainsi, si plusieurs membres de la famille d'une personne donnée mouraient de maladie cardiaque, on supposait que la probabilité que cette personne contracte la même maladie était très élevée. Mais aujourd'hui, on sait grâce à l'épigénétique que ce ne sont pas les gènes qui créent les maladies, mais bien l'*environnement* qui programme nos gènes à former des maladies. Qui plus est, ce n'est pas seulement l'environnement extérieur à notre corps (par exemple, la fumée de cigarette ou les pesticides), mais également notre environnement intérieur, c'est-à-dire tout ce qui se passe au niveau cellulaire.

Qu'entends-je par « environnement intérieur » ? Comme nous l'avons précédemment vu, les émotions constituent des témoins chimiques, elles sont le produit fini d'expériences extérieures. Ainsi, quand nous réagissons à une situation extérieure qui produit une émotion, la conséquence intérieure est que nous signalons chimiquement à nos gènes de s'activer (de se réguler à la hausse, c'est-à-dire de s'exprimer davantage) ou de se désactiver (de se réguler à la baisse, c'est-à-dire de s'exprimer moins). Ce ne sont pas les gènes qui changent physiquement, mais leur expression. Et c'est cette expression qui a le plus d'importance, parce que c'est elle qui affecte notre santé et notre vie. Ainsi, même si une personne a par exemple une prédisposition génétique à une maladie spécifique, tant que ses gènes continuent d'exprimer la santé au lieu d'exprimer cette maladie, la personne ne contractera pas la pathologie en question et restera en bonne santé.

Considérez que le corps est comme un instrument qui a été minutieusement accordé et qui produit des protéines. Chacune de nos cellules (à l'exception des globules rouges) fabrique des protéines, qui sont responsables de la structure physique et des fonctions physiologiques du corps. Par exemple, les cellules musculaires fabriquent des protéines spécifiques connues sous le nom d'actine et de myosine, tandis que les cellules cutanées produisent des protéines dénommées collagène et élastine. Les cellules immunitaires fabriquent des anticorps, les cellules thyroïdiennes de la thyroxine et les cellules de la moelle osseuse de l'hémoglobine. Certaines de nos cellules oculaires créent de la kératine, tandis que nos cellules pancréatiques fabriquent des enzymes telles que la protéase, la lipase et l'amylase. Il n'y a pas un organe ou un système dans le corps qui ne produise pas de protéines ou qui n'en ait pas besoin. Elles constituent une composante vitale de notre système immunitaire, de la digestion, de la régénération cellulaire, de la structure osseuse musculaire, etc. Tout le corps est concerné. Ainsi, de manière très réelle, l'expression protéinique est l'expression de la vie et reflète l'état de santé du corps.

Pour que les cellules fabriquent une protéine, un gène doit s'exprimer. Tel est le travail des gènes : il doit faciliter la fabrication des protéines. Lorsque le signal en provenance de l'environnement extérieur à la cellule atteint la membrane cellulaire, la substance chimique est acceptée par un récepteur extra-cellulaire et se fraye un chemin jusqu'à l'ADN intra-cellulaire. Puis, un gène produit une nouvelle protéine correspondant au signal émis. Ainsi, si les informations extra-cellulaires ne changent pas, le gène continue de fabriquer la même protéine et le corps reste identique. Au fil du temps, le gène commencera à se réguler à la baisse : soit son expression protéinique cessera d'être saine, soit il finira par s'user, comme lorsqu'on fait la copie d'une copie d'une copie, ce qui conduira l'organisme à produire des protéines de moindre qualité.

Les différents stimuli règlent les gènes à la hausse ou à la baisse. Par exemple, on active les gènes dépendant des expériences en faisant de nouvelles choses ou en apprenant de nouvelles informations. Ces gènes se chargent de signaler aux cellules-souches qu'il est temps de se différencier, de se transformer en cellules spécifiques, selon les besoins du corps à un moment particulier, afin de remplacer les cellules endommagées. On active les gènes comportementaux et dépendant de nos états quand on se trouve

soumis à un stress ou une stimulation très élevés, ou dans des états de conscience modifiée, par exemple quand on rêve. Ces gènes sont en quelque sorte la charnière de la dimension psychosomatique, dans la mesure où ils font le lien entre nos pensées et notre corps en nous permettant d'influencer notre santé physique par l'intermédiaire de différents comportements (par exemple, la méditation, la prière ou des rituels sociaux). Lorsque les gènes sont ainsi modifiés, parfois en l'espace de quelques minutes, ils peuvent être transmis à la génération suivante.

Ainsi, quand vous modifiez vos émotions, vous pouvez transformer l'expression de vos gènes (en activer certains et en désactiver d'autres), parce que vous envoyez un nouveau signal chimique à votre ADN, qui peut ensuite signaler à vos gènes de fabriquer différentes protéines, par une régulation à la hausse ou à la baisse, créant ainsi toutes sortes de composantes essentielles pouvant altérer la structure et le fonctionnement du corps. Par exemple, si votre système immunitaire a été trop longtemps soumis au stress et a provoqué l'activation de certains gènes responsables de l'inflammation et de maladies, vous pouvez activer de nouveaux gènes responsables de la croissance et de la régénération, et désactiver les anciens gènes responsables de la maladie. Et en même temps, ces gènes modifiés sur le plan épigénétique commenceront à suivre de nouvelles instructions, à fabriquer de nouvelles protéines et à programmer le corps afin qu'il croisse, se régénère et guérisse. C'est ainsi que vous pouvez réussir à reprogrammer votre corps en pensant différemment.

Cela signifie, comme vous l'avez précédemment découvert dans ce chapitre, que si vous alimentez les mêmes émotions jour après jour, votre organisme croit être soumis aux mêmes situations environnementales. Alors, ces sentiments vous amènent à faire les mêmes choix et à prendre les mêmes habitudes, qui créent ensuite les mêmes expériences et qui produisent les mêmes émotions. Par l'intermédiaire de ces habitudes automatiques et programmées, vos cellules sont constamment exposées au même environnement chimique (à l'extérieur et à l'intérieur de votre corps). Cette activité chimique continue d'émettre les mêmes signaux en direction des mêmes gènes, et c'est ainsi que vous êtes dans l'impasse, car quand *vous* ne changez pas, *votre expression génétique* ne change pas non plus. C'est alors que vous vous créez une destinée

génétique, en l'absence de nouvelles informations provenant de votre environnement.

Mais qu'en serait-il si les circonstances de votre vie se transformaient positivement ? Cela n'influencerait-il pas votre environnement chimique extra-cellulaire ? Certes, mais pas tout le temps. Si vous avez passé des années à conditionner inconsciemment votre corps en fonction de ce cycle mental et émotionnel, vous avez également conditionné votre corps, qui est devenu dépendant de ces émotions. Aussi, le seul fait de changer d'environnement extérieur en se trouvant par exemple un nouvel emploi ne suffira pas forcément à mettre un terme à cette dépendance, de même qu'un toxicomane ne cessera pas nécessairement de consommer de la drogue s'il gagne au loto ou s'il emménage à Hawaï. Du fait de la boucle psycho-émotionnelle, tôt ou tard, une fois la nouveauté de l'expérience passée, la plupart des gens reviennent à leur état émotionnel de base et le corps croit se retrouver dans la même vieille expérience qui a créé les mêmes vieilles émotions.

Ainsi, si vous étiez insatisfait de votre ancien travail et que vous réussissez à en trouver un nouveau, il se peut que vous ne soyez heureux que pendant quelques semaines, voire quelques mois. Mais si vous avez conditionné pendant des années votre corps, de sorte qu'il est devenu dépendant de ce sentiment d'insatisfaction, vous finirez par retrouver cette émotion passée, car votre organisme sera en manque, il aura besoin de sa dose chimique. Votre environnement extérieur aura beau avoir changé, votre corps continuera de croire davantage en son état chimique interne qu'en la situation externe et restera donc émotionnellement enfermé dans l'ancienne situation, étant toujours dans un état de dépendance aux émotions anciennes. Cela revient à dire que vous continuez de vivre dans le passé. Et puisque cette chimie intérieure n'a pas changé, vous ne pouvez modifier l'expression de vos gènes afin qu'ils fabriquent de nouvelles protéines et améliorent la structure ou le fonctionnement de votre corps. Votre santé ou votre vie ne changent donc pas. C'est pour cela que j'affirme que pour créer des changements réels, c'est-à-dire durables, il faut avoir des pensées positives, dont l'impact est plus fort que celui des émotions négatives.

À l'hiver 2016, lors de notre séminaire dans la ville de Tacoma, dans l'État de Washington, mon équipe et moi-même avons réalisé une étude sur l'effet qu'ont les émotions supérieures sur le

fonctionnement immunitaire. Pour cela, nous avons prélevé des échantillons de salive sur 117 sujets au début du séminaire, puis à la fin, quatre jours plus tard. Nous avons mesuré l'immunoglobuline A (IgA), un marqueur protéinique indiquant la vitalité du système immunitaire.

L'IgA est une substance chimique extrêmement puissante, c'est l'une des protéines principalement responsables de l'efficacité de la fonction immunitaire et du système de défense interne. Elle se bat constamment contre un ensemble de bactéries, de virus, de champignons et d'autres organismes qui envahissent l'environnement interne du corps ou y vivent déjà. Elle est si puissante qu'elle est plus efficace que n'importe quel vaccin contre la grippe ou stimulant immunitaire ; quand elle est activée, elle constitue le principal système de défense interne du corps humain. Quand le niveau de stress (et donc le niveau des hormones de stress tel le cortisol) augmente, cela diminue le taux d'IgA, ce qui compromet, ou régule à la baisse, l'expression du gène immunitaire qui fabrique cette protéine.

Lors des quatre journées de notre séminaire, nous avons demandé aux participants à notre étude d'entrer dans un état émotionnel supérieur, tel que l'amour, la joie, l'inspiration ou la gratitude, pendant neuf à dix minutes, trois fois par jour. Notre interrogation était la suivante : si l'on peut élever ses émotions, peut-on par là même stimuler son système immunitaire ? En d'autres termes, nos participants pouvaient-ils réguler à la hausse les gènes responsables de l'IgA simplement en modifiant leur état émotionnel ?

Les résultats nous ont stupéfaits. Le taux d'IgA a augmenté en moyenne de 49,5 % (voir figure 2.4). La fourchette normale se situe entre 37 et 87 milligrammes par décilitre (mg/dl), mais chez certains participants, ce taux avait atteint 100 mg/dl à la fin du séminaire. Nos sujets avaient donc vécu des changements épigénétiques mesurables et même significatifs, sans avoir eu la moindre expérience d'importance dans leur environnement extérieur. Grâce aux états émotionnels supérieurs qu'ils ont atteints pendant seulement quelques jours, leurs corps ont commencé à croire qu'ils se trouvaient dans un environnement nouveau. Ils ont ainsi pu envoyer des signaux à d'autres gènes et modifier leur expression génétique (en l'occurrence, l'expression protéinique du système immunitaire).

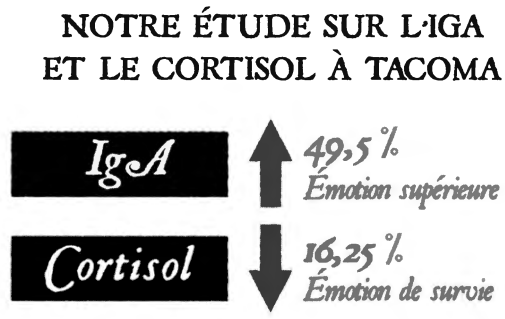


Figure 2.4

En s'entraînant à rester dans des émotions élevées et à changer son énergie, on peut littéralement réguler à la hausse de nouveaux gènes qui fabriquent alors de nouvelles protéines saines renforçant notre système de défense interne. Et en réduisant nos émotions de survie et en minimisant le besoin d'un système de protection externe, on régule à la baisse les gènes qui coordonnent la production d'hormones de stress (dans la figure ci-dessus, IgA signifie immunoglobuline A, tandis que le cortisol représente les hormones du stress ; ces deux mesures ont été réalisées sur de la salive).

Cela signifie que vous n'aurez peut-être pas besoin d'une pharmacie ou d'une substance exogène pour vous guérir : intérieurement, vous avez le pouvoir, en l'espace de quelques jours, de réguler à la hausse les gènes qui produisent l'IgA. Le simple fait d'éprouver un état émotionnel supérieur, c'est-à-dire la joie, l'amour, l'inspiration ou la gratitude, pendant cinq ou dix minutes par jour, peut suffire à provoquer des changements épigénétiques significatifs dans votre état de santé et votre corps.

Là où va votre attention, votre énergie suit

Si l'on part du principe que là où vous placez votre attention va également votre énergie, à votre réveil le matin, dès que vous commencez à penser à toutes les personnes que vous devez voir ce jour-là, aux lieux où vous devez aller, à vos possessions et aux choses que vous devez faire dans le monde tridimensionnel, votre énergie s'éparpille. Toute votre énergie créative se dilue, comme l'illustre la figure 2.5, pour être absorbée par toutes les choses dans le monde extérieur qui se disputent votre attention : votre téléphone portable, votre ordinateur, votre compte bancaire, votre maison, votre travail, vos collègues, votre partenaire, vos enfants, vos ennemis, vos animaux,

vos maladies, etc. Observez la figure 2.5. Il est évident qu'une grande partie de l'attention et de l'énergie des gens est dirigée vers le monde matériel, c'est-à-dire vers l'extérieur. D'où la question suivante : quelle quantité d'énergie vous reste-t-il dans votre monde mental et émotionnel intérieur pour créer une nouvelle réalité ?

LÀ OÙ SE PLACE VOTRE ATTENTION VA VOTRE ÉNERGIE

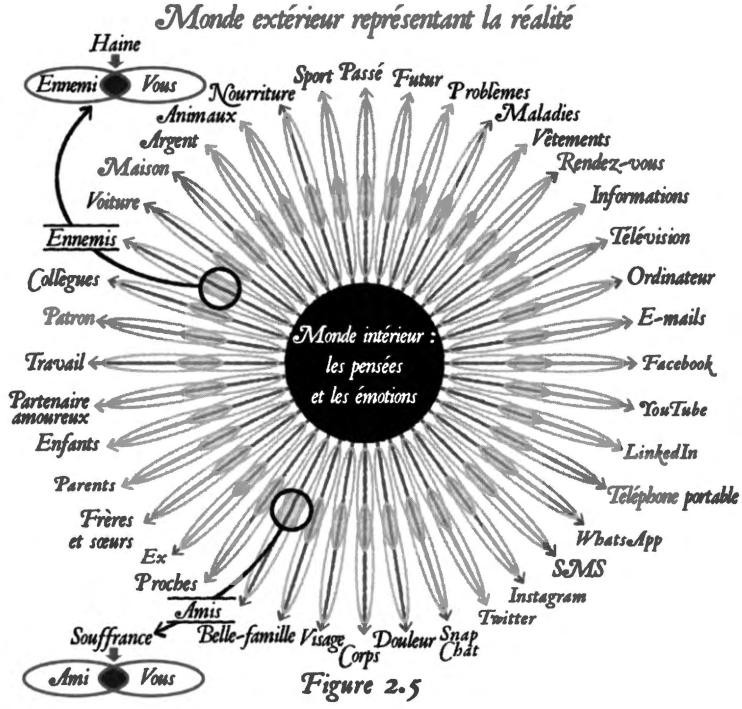


Figure 2.5

À chaque personne, objet, chose, lieu ou situation existant dans votre réalité physique connue correspondent un réseau neurologique dans votre cerveau et une composante émotionnelle liée à votre vécu. C'est ainsi que votre énergie s'attache à votre réalité présente/passée. Par conséquent, en plaçant votre attention sur tous ces éléments, votre énergie se déverse à l'extérieur de vous et il vous en reste peu pour alimenter votre monde mental et émotionnel intérieur, et créer quelque chose de nouveau dans votre vie.

Observez sur cette figure les deux caractéristiques extraites et illustrées par des ellipses se chevauchant. Elles représentent la manière dont nous nous servons de certains aspects de notre monde extérieur pour réaffirmer notre dépendance émotionnelle.
Vous pouvez vous servir de vos amis pour réaffirmer votre dépendance à la souffrance ou de vos ennemis pour réaffirmer votre dépendance à la haine. D'où la question suivante : si tant d'énergie n'était pas tournée vers l'extérieur, de quelle quantité d'énergie créatrice disposeriez-vous pour vous créer une nouvelle réalité ?

Songez que chaque chose ou chaque personne à laquelle vous accordez tellement d'attention fait partie du domaine connu dans votre vie, car vous êtes déjà en lien avec. Comme je l'ai expliqué plus tôt dans ce chapitre, vous avez dans votre cerveau un réseau neurologique correspondant à chacune de ces personnes ou choses. Et dans la mesure où elles sont cérébralement cartographiées, vous les percevez et en faites l'expérience à partir de votre passé. Et plus cette expérience se poursuit, plus les circuits neuronaux correspondant se renforcent et deviennent automatiques, la répétition incessante de ces différentes expériences n'ayant de cesse d'assembler et de peaufiner de plus en plus de circuits. C'est ce qu'apporte l'expérience : elle enrichit le cerveau. Vous disposez donc d'un réseau neurologique correspondant à votre patron, d'un autre correspondant à l'argent, d'un autre correspondant à votre partenaire, d'un autre correspondant à vos enfants, d'un autre correspondant à votre situation financière, d'un autre correspondant à votre maison et de réseaux neurologiques concernant tous vos biens matériels, puisque vous avez déjà fait l'expérience de ces personnes et choses à différents endroits et moments.

Lorsque votre attention, donc votre énergie, est divisée entre tous ces objets, ces gens et ces problèmes du monde extérieur, il ne vous reste plus d'énergie pour alimenter votre monde mental et émotionnel intérieur. C'est-à-dire qu'il ne vous reste plus d'énergie pour créer quelque chose de nouveau. Pourquoi ? Car vos pensées et émotions créent littéralement votre réalité. Par conséquent, si vos pensées et sentiments se portent sur tout ce que vous connaissez (la dimension connue), vous alimentez encore et toujours la même existence. On pourrait même dire que ce n'est plus votre personnalité qui crée votre réalité, mais l'inverse. Votre environnement extérieur contrôle vos pensées et vos émotions. Il existe une correspondance biologique entre votre monde mental et émotionnel intérieur et votre réalité extérieure, constituée d'un présent passé lié à des personnes et objets à certains endroits et moments. Votre vie tourne en rond, car vous donnez continuellement à votre attention (vos pensées) et votre énergie (vos émotions) la même direction.

Enfin, si vos pensées et émotions émettent une signature électromagnétique qui influence chaque domaine de votre vie, cela signifie que, s'il émane de vous la même énergie électromagnétique, votre vie ne peut changer. On pourrait dire que votre énergie est la somme de tout ce qui constitue votre réalité présente/passée et qu'ainsi, vous

recréez ce passé. Mais ce n'est pas votre seule limitation. Quand vous placez toute votre attention et votre énergie sur le monde extérieur et réagissez en permanence de la même manière aux mêmes situations (ce qui équivaut à un état de stress chronique, qui amène le cerveau à être dans un état de constante stimulation), votre monde intérieur se déséquilibre et votre cerveau commence à dysfonctionner. Vous devenez alors moins efficace pour créer. En d'autres termes, vous devenez la victime de votre vie, au lieu d'en être le créateur.

Vivre sous l'emprise des hormones du stress

Maintenant, examinons de plus près de quelle manière nous finissons par être dépendants de nos émotions négatives, ou plus précisément, de ce que l'on appelle les hormones du stress. Au moment où nous réagissons à n'importe quelle situation apparemment menaçante dans notre monde extérieur, que la menace soit réelle ou imaginaire, notre corps sécrète des hormones du stress afin de mobiliser des quantités énormes d'énergie en réaction à la menace. Alors, le corps se déséquilibre : c'est exactement ainsi qu'opère le stress. Il s'agit d'une réaction naturelle et saine, car, aux temps préhistoriques, ce cocktail chimique d'adrénaline et de cortisol, ainsi que d'hormones similaires, était libéré quand nous faisions face à un danger dans le monde extérieur. Par exemple, on était poursuivi par un prédateur et il fallait prendre rapidement une décision : se battre, fuir ou se cacher.

Quand on se trouve en mode survie, on devient automatiquement matérialiste, au sens où l'on définit la réalité d'après nos sens, c'est-à-dire d'après ce que nous voyons, entendons, sentons, touchons et goûtons. En outre, notre attention se réduit et se porte exclusivement sur la matière, c'est-à-dire sur notre corps, qui existe en un espace et une période particuliers. Les hormones du stress nous amènent à donner toute notre attention au monde extérieur, car c'est là que réside le danger. À l'époque des êtres humains primitifs, cette réaction était bien sûr saine. Elle était adaptée et nous maintenait en vie. Une fois le danger écarté, les taux d'hormones du stress revenaient à l'équilibre.

Mais de nos jours, ce n'est plus le cas. Il suffit d'un appel téléphonique ou d'un e-mail de notre patron ou d'un membre de notre famille, qui suscite une vive réaction émotionnelle telle que la colère,

la frustration, la peur, l'angoisse, la tristesse, la culpabilité, la souffrance ou la honte, pour que notre système nerveux primitif se mette en marche et nous fasse réagir comme si nous étions poursuivis par un prédateur. Et chimiquement, la situation perdure, la menace extérieure ne semblant jamais s'estomper. En vérité, beaucoup passent la majorité de leur temps dans cet état de stimulation forte. Cela devient chronique. C'est comme si le prédateur ne vivait plus dans la nature et ne montrait plus seulement à l'occasion ses crocs, mais qu'il vivait dans la même grotte que nous : c'est à cela que l'on pourrait comparer un collègue toxique dont le bureau se trouve juste à côté du nôtre.

Ce genre de stress chronique n'est pas adapté. Quand on survit et que les hormones du stress que sont l'adrénaline et le cortisol sont continuellement sécrétées dans notre corps, on reste sur le qui-vive au lieu de retourner à l'équilibre. Comme dans le cas d'Anna, au chapitre 1, quand ce déséquilibre s'installe à long terme, il est probable que la maladie nous guette, car un stress à long terme régule à la baisse l'expression saine de nos gènes. En fait, notre corps se conditionne tellement à cette montée de substances chimiques qu'il en devient dépendant. Notre organisme en a grandement besoin.

Notre cerveau est alors en état d'alerte et de stimulation constantes, et nous tentons de prédire, de contrôler et d'imposer des résultats pour tenter d'augmenter nos chances de survie. Et plus nous procédons ainsi, plus l'addiction devient forte, plus nous nous identifions à notre corps et vivons dans le temps linéaire. Car c'est là que se tourne toute notre attention.

Quand le cerveau est excité, que l'on se trouve en mode survie et que l'on continue de placer son attention sur son métier, les informations, son ex, ses amis, ses e-mails, Facebook et Twitter, on active très rapidement chacun des réseaux neurologiques correspondants (se reporter à la figure 2.5). Si l'on continue ainsi, au fil du temps, on prend l'habitude de rétrécir le champ de son attention, ce qui compartimente le cerveau, qui ne fonctionne plus de manière équilibrée. Alors, on habitue son cerveau à s'activer de manière désordonnée et incohérente, ce qui le rend très inefficace. Comme lors d'un orage, les différents réseaux neuronaux s'illuminent de manière chaotique et le cerveau est désynchronisé dans son fonctionnement. Cela est comparable à un groupe de percussionnistes jouant tous de leurs instruments au même moment, mais sans harmonie ni rythme. Nous reviendrons plus en profondeur sur les concepts de cohérence et d'incohérence au

cours d'un chapitre ultérieur, mais, pour l'instant, il suffit de savoir que, quand le cerveau devient incohérent, tout l'individu le devient également. Quand le cerveau ne fonctionne pas de manière optimale, c'est tout l'individu qui ne fonctionne pas de manière optimale.

À chaque personne, chose ou lieu avec lesquels vous êtes entré en contact dans votre vie et qui fait donc partie de votre monde connu est associée une émotion, car cette dernière (qui est une énergie en mouvement) est le résidu chimique d'une expérience. Et si, le plus souvent, vous vivez sous l'emprise de ces hormones addictives du stress, vous pourriez vous servir de votre patron comme d'un prétexte pour réaffirmer votre dépendance au jugement. Vous pourriez vous servir de vos collègues comme d'un prétexte pour réaffirmer votre dépendance à la concurrence. Vous pourriez vous servir de vos amis comme d'un prétexte pour réaffirmer votre dépendance à la souffrance. Vous pourriez vous servir de vos ennemis comme d'un prétexte pour réaffirmer votre dépendance à la haine, de vos parents pour la culpabilité, de Facebook pour l'insécurité, des informations pour la colère, de votre ex pour la rancœur et de votre relation à l'argent pour le manque.

Cela signifie que vos émotions, c'est-à-dire votre énergie, sont intimement liées à chaque personne, lieu ou chose dont vous faites l'expérience dans votre réalité connue. Et cela signifie qu'il ne vous reste plus d'énergie pour vous créer un nouvel emploi, de nouvelles relations, une nouvelle situation financière, une nouvelle vie ou même une guérison physique. Laissez-moi reformuler les choses ainsi : si vos pensées et vos émotions déterminent la fréquence et les informations que vous émettez dans votre champ énergétique, ce qui a un effet important sur votre vie, et si toute votre attention (et donc toute votre énergie) est tournée vers le monde extérieur, il ne reste plus d'énergie pour alimenter votre monde mental et émotionnel intérieur. Par conséquent, plus l'émotion dont vous êtes dépendant est forte, plus vous placerez votre attention sur la personne, l'objet, le lieu ou la circonstance en question dans votre monde extérieur, renonçant à une grande partie de votre énergie créative et alimentant par vos émotions et vos pensées tout ce que vous connaissez déjà. Quand vous êtes ainsi dépendant de votre monde extérieur, il devient difficile d'avoir de nouvelles pensées ou émotions. Il est possible que vous deveniez dépendant de toutes les personnes ou choses de votre vie qui sont à l'origine de vos problèmes. C'est ainsi que vous abandonnez

votre pouvoir d'action et que vous faites un mauvais usage de votre énergie. À la figure 2.5, vous trouverez quelques exemples qui illustreront de quelle manière nous créons des liens énergétiques avec tous les éléments composant notre monde extérieur.

Maintenant, intéressons-nous à la figure 2.6. Du côté gauche, vous voyez deux atomes reliés par un champ énergétique invisible. Ils partagent des informations. C'est l'énergie qui les lie. À droite, vous voyez deux personnes partageant une expérience basée sur la rancœur et qui sont également reliées par un champ énergétique invisible. En vérité, elles partagent la même énergie, et donc les mêmes informations.

LE PARTAGE D'ÉNERGIE ET D'INFORMATIONS

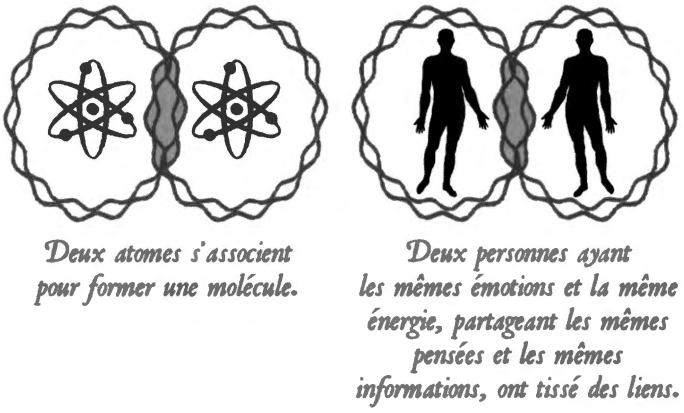


Figure 2.6

À la manière de deux atomes qui s'associent pour former une molécule et partagent de l'énergie et des informations, lorsque deux personnes ont elles aussi les mêmes émotions et la même énergie et expriment les mêmes pensées et informations, elles nouent des liens. Dans les deux cas, le lien est maintenu par un champ d'énergie invisible. Puisqu'il faut de l'énergie pour séparer deux atomes, il nous faut également mobiliser notre énergie et notre conscience pour détourner notre attention des personnes et des situations de notre vie auxquelles nous avons donné trop d'énergie créatrice.

Pour séparer les deux atomes, il faut de l'énergie. De même, si votre attention et votre énergie sont liées aux mêmes personnes, lieux et choses dans le monde physique extérieur, il est compréhensible qu'il faille de l'énergie et des efforts pour briser ces liens quand on pratique la méditation. D'où la question : quelle part de votre énergie créative est emprisonnée, car associée à la culpabilité, à la haine, à la

rancœur, au manque ou à la peur ? Sachez que vous pourriez utiliser toute cette énergie pour vous créer une nouvelle destinée.

Pour ce faire, il va vous falloir détourner votre attention de toutes ces choses qui vous attirent dans le monde extérieur. C'est pour cela que l'on se sert de la méditation comme d'un modèle permettant de transformer notre état intérieur. Cela nous permet de nous couper suffisamment longtemps des situations extérieures pour cheminer intérieurement. Une fois qu'ayant triomphé de votre corps émotionnel vous retirez votre attention de tout ce qui vous est familier dans le monde extérieur, votre énergie vous revient et vous brisez les liens avec votre réalité présente/passée (qui ne change pas). Il va vous falloir faire une transition et passer de quelqu'un à personne, c'est-à-dire qu'il va vous falloir retirer votre attention de votre corps, de votre souffrance et de votre faim, de votre identité de partenaire amoureux, de parent ou d'employé. Au lieu de placer votre attention sur quelque chose, il vous faudra placer votre attention sur rien (c'est-à-dire oublier votre téléphone portable, vos e-mails et la tasse de café dont vous avez envie) ; au lieu de vous situer dans l'espace, il vous faudra vous situer nulle part (oublier le siège sur lequel vous méditez ou le lieu où vous devez vous rendre plus tard) ; au lieu de vous situer dans le temps linéaire, il vous faudra vous extraire du temps (délaisser les souvenirs qui vous distraient ou les pensées sur l'avenir).

Je n'entends pas par là que votre téléphone portable, votre ordinateur, votre voiture ou votre compte bancaire sont de mauvaises choses ; mais quand on s'y attache excessivement et que notre attention est obnubilée par ces objets au point qu'on ne pense qu'à cela (en raison des émotions fortes qu'on y associe), ce sont ces biens qui *nous possèdent*. Dès lors, on ne peut plus rien créer de nouveau. Le seul moyen d'accueillir la nouveauté est d'apprendre à rappeler à vous toute l'énergie éparpillée en triomphant des émotions de survie dont vous êtes devenu dépendant et qui emprisonnent toute votre énergie dans le passé. Une fois que vous soustrayez votre attention à tous ces éléments extérieurs, vous commencez à affaiblir vos liens énergétiques émotionnels avec eux et vous commencez à libérer suffisamment d'énergie pour vous créer un nouvel avenir. Pour cela, il vous faudra prendre conscience de ce sur quoi vous avez inconsciemment placé votre attention et, tels les deux atomes que l'on cherche à séparer, il vous faudra de l'énergie pour briser consciemment ces liens.

Des gens viennent constamment me voir lors de mes séminaires pour me raconter que leur disque dur ne marche plus, qu'on leur a volé leur voiture, qu'ils ont perdu leur emploi ou qu'ils n'ont plus d'argent. Quand on me parle de ces pertes, vous savez ce que je réponds toujours ? « Parfait ! C'est autant d'énergie gagnée pour vous créer une nouvelle destinée ! » Au passage, si vous faites bien votre travail et si vous réussissez à ramener votre énergie à vous, sachez qu'il est très probable qu'au début cela vous procure des sensations désagréables, voire quelque peu chaotiques. Préparez-vous, car certains domaines de votre vie pourraient s'écrouler. Mais ne vous inquiétez pas. Les choses sont censées se dérouler ainsi, car vous brisez les liens énergétiques entre vous-même et un passé qui revient en boucle. Tout ce qui n'est plus en adéquation vibratoire et qui se met en travers de votre avenir va s'écrouler. Laissez faire. N'essayez pas de recoller les morceaux, car la nouvelle destinée qui vous tend les bras va beaucoup vous solliciter.

En voici un très bon exemple : un de mes amis, qui était vice-président d'une université, s'est présenté à un conseil d'administration environ trois semaines après avoir commencé un travail méditatif avec moi. Il était incontournable dans cette université ; il était aimé des étudiants comme du corps enseignant. Mais ce jour-là, on l'a licencié. Il m'a appelé et m'a dit : « Tu sais, je ne sais pas si ce processus méditatif fonctionne. Je viens de me faire licencier. En faisant ce travail, ne suis-je pas censé attirer à moi des choses merveilleuses ?

– Écoute, ne t'accroche pas à ces émotions de survie, sinon tu resteras dans ton passé. Reste plutôt dans le moment présent et continue de créer ainsi. »

Dans les deux semaines qui ont suivi, il est tombé amoureux d'une femme qu'il a plus tard épousée. Un peu plus tard, il a également reçu une proposition d'emploi qui lui correspondait bien mieux, en tant que vice-président d'une université beaucoup plus grande et de bien meilleure qualité, proposition qu'il a acceptée avec reconnaissance.

Un an plus tard, il m'a appelé pour m'annoncer que l'université qui l'avait licencié lui demandait maintenant de revenir en tant que président. On ne sait jamais ce que l'univers a en réserve pour nous lorsque notre passé s'écroule et qu'une nouvelle réalité se met en place. Mais s'il y a bien une chose que je peux vous garantir, c'est que l'inconnu ne m'a jamais laissé tomber.

Retrouver son énergie

Pour vous couper momentanément du monde extérieur, il vous faut apprendre à modifier vos ondes cérébrales. Intéressons-nous maintenant aux fréquences qui caractérisent notre cerveau. La plupart du temps, quand vous êtes réveillé et conscient, votre cerveau est en onde bêta. Il existe les ondes bêta de basse fréquence, de moyenne fréquence et de haute fréquence. Les ondes bêta de basse fréquence correspondent à un état de détente au cours duquel on ne perçoit pas de menace extérieure, mais où l'on demeure conscient de son corps dans l'espace-temps. C'est l'état dans lequel vous vous trouvez quand vous lisez, quand vous surveillez votre fille, au cours d'une conversation amicale ou quand vous écoutez une conférence. Les ondes bêta de moyenne fréquence correspondent à un état de stimulation légèrement plus importante, par exemple quand vous vous retrouvez au milieu d'un groupe, que vous vous présentez à tout le monde et que vous devez retenir tous les prénoms. Vous êtes plus vigilant, mais vous n'êtes pas excessivement stressé ni complètement déséquilibré. Considérez que les ondes bêta de moyenne fréquence correspondent à un bon stress. Quant aux ondes bêta de haute fréquence, il s'agit de l'état dans lequel on se trouve quand on est excessivement stimulé par les hormones du stress. Ce sont les ondes cérébrales qui correspondent aux émotions de survie, par exemple la colère, l'état d'alerte, l'agitation, la souffrance, le chagrin, l'angoisse, la frustration et même la dépression. Les ondes bêta de haute fréquence peuvent être plus de trois fois plus élevées que les ondes bêta de basse fréquence et deux fois plus élevées que les ondes bêta de moyenne fréquence.

Si vous passez probablement la plupart de votre temps en ondes bêta durant la journée, il y a également des moments où votre cerveau passe en ondes alpha. Ces ondes correspondent au moment où vous êtes détendu, calme, créatif et même intuitif, c'est-à-dire lorsque vous n'êtes plus en train de penser ou d'analyser, mais que vous laissez libre cours à votre imagination, voire que vous vous laissez aller à la rêverie, comme si vous étiez dans un état de transe. Les ondes bêta indiquent que l'essentiel de votre attention est tourné vers le monde extérieur, tandis que les ondes alpha montrent que votre attention se tourne davantage vers votre monde intérieur.

Vous passez en ondes thêta au crépuscule, lorsque votre esprit est toujours réveillé, mais que votre corps commence à somnoler. Cette fréquence est également associée aux états méditatifs profonds. Quant aux ondes delta, elles sont généralement propres au sommeil, lorsqu'il est profond et réparateur. Cependant, au cours des quatre dernières années, mon équipe de recherche et moi-même avons étudié plusieurs participants pouvant passer en ondes delta très profondes au cours de leurs méditations. Leurs corps sont profondément endormis et ils ne rêvent pas, mais l'imagerie cérébrale montre que leur cerveau traite énormément d'énergie. Par la suite, ils indiquent avoir vécu de profondes expériences mystiques d'unité, de connexion à chaque être et chaque chose dans l'univers. Reportez-vous à la figure 2.7 pour comparer les différentes ondes cérébrales.

Enfin, les ondes gamma sont l'indication de ce que j'appelle un état de super-conscience. Cette énergie à fréquence élevée est présente lorsque le cerveau est stimulé par un événement interne (l'un des exemples les plus fréquents est pendant la méditation, lorsque les yeux sont fermés et que l'on explore son monde intérieur), et non par un événement extérieur au corps. Là encore, nous reviendrons sur les ondes gamma au cours de chapitres ultérieurs.

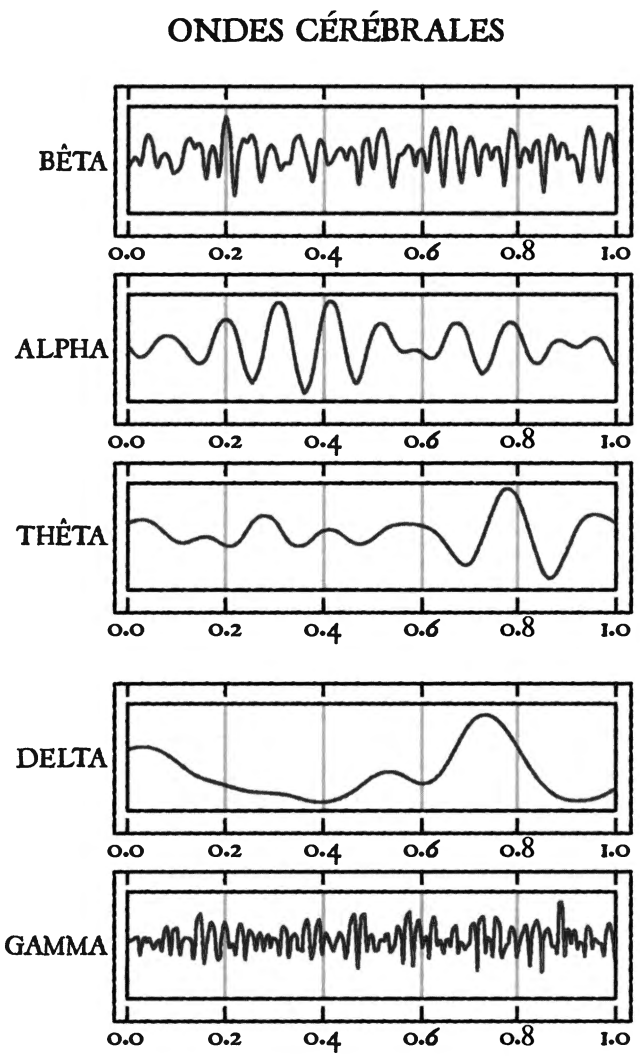


Figure 2.7

Comparaison des différentes ondes cérébrales.

Une des plus grandes difficultés qu'ont les gens quand ils méditent est de passer des ondes bêta de haute fréquence (et même de fréquence moyenne) aux ondes alpha, voire thêta. Mais cette étape est absolument capitale, car quand on ralentit ses ondes cérébrales, on est plus attentif au monde extérieur et à toutes les choses qui ont coutume de nous distraire quand on est stressé. Dans

la mesure où les gens ne sont ni en train d'analyser ni en train de dresser de stratégies pour éviter le pire des scénarios futurs qu'ils anticipent en fonction de leurs souvenirs apeurés du passé, il leur est possible de devenir présents, de n'exister que dans l'instant présent.

Ne serait-il pas merveilleux, au cours d'une méditation, de cesser de vous identifier à tous les aspects de votre environnement externe, de transcender votre corps, vos peurs et votre emploi du temps, ainsi que d'oublier votre passé connu et votre futur prévisible ? Et si votre méditation se passe bien, vous perdrez même toute notion du temps. En effet, en triomphant lors de la méditation de vos pensées automatiques, de vos émotions et de vos habitudes, vous allez au-delà de votre corps, de votre environnement et du temps. Vous affaiblissez les liens énergétiques avec votre présent passé et vous vous retrouvez dans l'instant présent. Ce n'est que dans cet espace que vous pouvez rappeler votre énergie à vous.

Cela nécessite des efforts (bien qu'avec la pratique, les choses soient facilitées), car vous vivez la plupart du temps sous l'emprise des hormones du stress. Examinons maintenant ce qui se passe quand vous n'êtes pas dans le moment présent en méditation, afin que vous puissiez savoir quoi faire lorsque la situation se présentera. Il est important de comprendre comment faire, car si vous ne parvenez pas à surmonter votre stress, vos problèmes et votre souffrance, vous ne pourrez pas vous créer un avenir radieux où ces aspects n'existent pas.

Imaginons que vous soyez en train de méditer et qu'un grand nombre de pensées vous passe par la tête. Vous avez pour habitude de fonctionner comme cela, car cela fait maintenant des années que vous placez votre attention sur les mêmes personnes et choses, au même moment et au même endroit. Et chaque jour, vos sentiments sont automatiquement les mêmes, ce qui vous permet de réaffirmer la même personnalité associée à la même réalité, ce qui conditionne en permanence votre corps à rester dans le passé. La seule différence est que maintenant, vous essayez de méditer et vos yeux sont fermés.

Les yeux fermés, vous ne voyez pas physiquement votre patronne. Mais votre corps a envie de se mettre en colère, car chaque fois que vous la voyez au cours de la journée (c'est-à-dire cinquante fois par jour, à raison de cinq jours par semaine), vous avez pour

habitude d'éprouver un sentiment d'amertume ou d'agressivité. De même, quand vous lisez les e-mails qu'elle vous envoie (au moins dix fois par jour), vous avez inconsciemment la même réaction émotionnelle. Votre corps a ainsi pris l'habitude d'avoir besoin d'elle pour réaffirmer son addiction à la colère. Il veut ressentir les émotions dont il est devenu dépendant et, tel un toxicomane en manque, le corps éprouve le besoin très fort de se nourrir de ces substances chimiques familières. Il veut éprouver la même colère à l'égard de votre patronne, qui ne vous a pas promu, ou la sensation du jugement à l'encontre de votre collègue qui veut toujours que vous le remplaciez. Vous vous mettez alors à songer aux autres collègues qui vous énervent et à d'autres raisons d'être en colère contre votre patronne. Vous avez beau essayer de méditer, votre corps n'en fait qu'à sa *tête*. Car il veut sa dose de substances chimiques, d'émotions connues que vous ressentez normalement tout au long de la journée, les yeux ouverts.

Au moment où vous remarquez que vous tournez toute votre attention vers cette émotion, vous prenez conscience que vous donnez votre énergie au passé (les émotions étant des réminiscences de ce dernier). Alors, vous vous arrêtez et vous revenez au moment présent, pour commencer à extraire votre attention et votre énergie du passé. Mais peu après, vous commencez à nouveau à vous sentir frustré, rancunier et en colère ; puis, vous prenez conscience de ces sentiments. Vous vous souvenez que votre corps tente de ressentir ces émotions afin de réaffirmer son addiction à ces substances chimiques et que ces émotions déclenchent des ondes bêta de haute fréquence dans votre cerveau ; vous arrêtez. Chaque fois que vous faites une pause, que vous vous détendez et que vous revenez dans l'instant présent, vous dites à votre corps que ce n'est plus le mental qui doit lui dicter sa conduite, mais vous.

Puis, vos pensées commencent à se diriger vers les personnes que vous devez voir, les endroits où vous devez vous rendre et les choses que vous devez faire plus tard dans la journée. Vous vous demandez si votre patronne a répondu à votre e-mail et vous vous souvenez que vous avez oublié de rappeler votre sœur. Vous vous rappelez également que c'est le jour où vous devez sortir les poubelles. Soudain, vous prenez conscience qu'en anticipant ces scénarios futurs, vous tournez votre attention et votre énergie vers la même réalité connue. Alors, vous arrêtez, vous revenez au

moment présent et une nouvelle fois, vous soustrayez votre énergie à cet avenir prévisible, connu, laissant ainsi de la place à l'inconnu dans votre vie.

Observez maintenant la figure 2.8. Elle montre qu'une fois que vous vous trouvez dans l'instant présent, avec toute sa douceur et sa générosité, votre énergie (représentée par les flèches) ne vous quitte plus pour alimenter le passé et le futur, comme cela était indiqué à la figure 2.3. Vous récupérez votre énergie. Vous n'activez plus les mêmes circuits cérébraux et vous ne régulez ni n'activez plus les mêmes gènes en ressentant les mêmes émotions. Si vous continuez ce processus, de plus en plus d'énergie vous revient, car vous brisez les liens énergétiques avec votre réalité présente/passée. Et vous y parvenez parce que vous détournez votre attention et votre énergie du monde extérieur au profit de votre monde intérieur, et vous amplifiez ainsi le champ électromagnétique autour de votre corps. Vous avez alors de l'énergie disponible, dont vous pouvez vous servir pour créer quelque chose de nouveau.

REPRENDRE SON ÉNERGIE ET SON POUVOIR

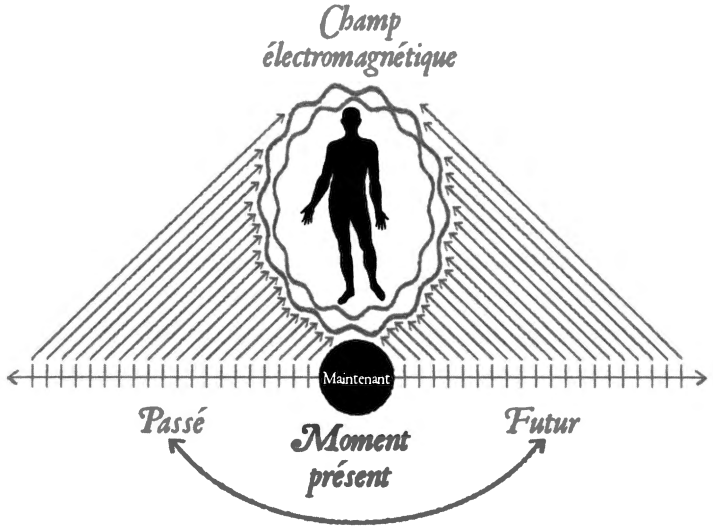


Figure 2.8

En détournant votre attention de votre réalité présente/passée ou de votre avenir prévisible, vous reprenez votre énergie et amplifiez votre champ électromagnétique. Vous disposez alors d'un surcroît d'énergie pour vous guérir ou pour vous créer une nouvelle expérience dans la vie.

Il n'est pas étonnant que votre attention finisse à nouveau par se porter sur des choses triviales. Votre méditation se poursuit et votre corps s'agace, s'impatiente, parce qu'il veut faire quelque chose. Après tout, vous l'avez programmé tous les jours à se lever et à faire les mêmes activités. Il a envie de cesser de méditer, d'ouvrir les yeux et de *voir* quelqu'un. Il veut *entendre* quelque chose à la télévision ou parler à quelqu'un au téléphone. Il préfère *goûter* à son petit déjeuner, au lieu de rester là à ne rien faire. Il aurait envie de *sentir* l'odeur de son café, comme il le fait chaque matin. Et il aimerait *toucher* quelque chose, comme être en contact avec l'eau comme lorsque vous prenez une douche chaude en début de journée.

Le corps veut faire l'expérience de la réalité physique à l'aide de ses sens afin de vivre une émotion, mais votre but est de créer une réalité qui échappe à vos sens, dans laquelle ce ne soit pas *votre corps* qui vous dicte quoi faire, mais *vous-même*. Ainsi, en prenant conscience de ce programme, vous continuez de détendre votre corps dans l'instant présent. Bien sûr, il tente à nouveau de retrouver le passé qui lui est si familier, pour anticiper son avenir, mais une nouvelle fois, vous le tranquillisez. Chaque fois que vous surmontez ces automatismes, votre volonté devient plus forte que votre programme. Chaque fois que vous ramenez votre corps dans l'instant présent, comme quand on entraîne un chien à s'asseoir, vous reconditionnez votre organisme. Chaque fois que vous prenez conscience de votre programme et que vous vous efforcez de retrouver l'instant présent, vous affirmez que votre volonté est plus forte que votre programme. Et si vous dirigez continuellement votre attention (et donc votre énergie) sur le moment présent et que vous continuez d'avoir conscience de vos moments de présence et d'absence, tôt ou tard, votre corps abandonnera la partie. C'est ce processus, par lequel vous revenez constamment à l'instant présent chaque fois que vous prenez conscience d'en avoir perdu la trace, qui érode les liens énergétiques avec la réalité qui vous est familière. Et quand vous revenez dans l'instant présent, en réalité, vous transcendez votre identité extérieure et vous pénétrez dans le champ quantique (concept sur lequel je reviendrai en détail au chapitre suivant).

Quelle que soit la guerre, c'est la dernière bataille qui est la plus dure à livrer. Cela signifie que lorsque votre corps et votre mental

se déchaînent, ce qui vous donne à penser que vous voulez tout arrêter et retourner au monde des sens, c'est là qu'il faut persévérer. Vous vous enfoncez dans l'inconnu et, tôt ou tard, vous commencerez à mettre un terme à la dépendance émotionnelle qui existe en vous. Quand vous dépassez votre culpabilité, votre souffrance, votre peur, votre frustration, votre rancœur ou votre sentiment d'être indigne, vous libérez votre corps des chaînes du passé, c'est-à-dire des habitudes et des émotions, et ainsi, vous accédez à une énergie qui vous revient. Au fur et à mesure que le corps reprend le contrôle de toute cette énergie émotionnelle bloquée, il cesse de se conformer au mental. Et là, vous découvrez qu'au-delà de votre peur se trouve le courage, au-delà du manque se trouve la complétude et au-delà du doute, la certitude profonde. Quand vous entrez dans l'inconnu et que vous renoncez à votre colère ou à votre haine, vous découvrez l'amour et la compassion. C'est la même énergie ; c'est juste qu'elle était bloquée dans le corps et que désormais, elle redevient disponible afin que vous puissiez vous concevoir une nouvelle destinée.

Ainsi, en apprenant à triompher de vous-même, ou plus exactement du souvenir que vous avez de vous-même et de votre vie, vous brisez les liens que vous avez avec chaque chose, chaque personne, chaque endroit et chaque moment qui vous rattache à votre présent passé. Et quand vous finissez par surmonter votre colère et votre frustration et que vous libérez l'énergie qui était emprisonnée dans le passé, vous ramenez à vous cette énergie. Ainsi, en libérant toute cette énergie créative qui était associée à ces émotions de survie, en vous et tout autour de vous, vous intensifiez le champ énergétique autour de votre corps.

Au cours de nos stages de niveau supérieur, nous sommes parvenus à mesurer l'effet de cette récupération énergétique. Nous avons des experts qui se servent d'un appareil très sensible appelé GDV (visualisation de la décharge gazeuse) avec un capteur spécialement conçu (appelé antenne Spoutnik) et mis au point par le Dr Konstantin Korotkov. Il mesure le champ électromagnétique ambiant dans la salle de stage pour voir comment évolue l'énergie au fur et à mesure de l'avancée du séminaire. Le premier jour complet, on observe parfois que l'énergie dans la salle diminue. En effet, quand on commence à méditer et que les participants doivent se dépasser en brisant les liens énergétiques qui les rattachent aux personnes

et aux choses qui constituent leur réalité connue, ils rappellent leur énergie. En fait, ils puisent l'énergie dans le champ supérieur, et le champ présent dans la salle peut diminuer, les participants commençant à reconstituer le champ énergétique autour de leur corps, ce qui leur permet de disposer d'une énergie pour mettre en marche leur nouvelle destinée. Bien sûr, le groupe finit par intensifier son champ lumineux et, à mesure que l'énergie continue de s'amplifier de jour en jour, les participants commencent à contribuer au champ énergétique présent dans la salle. Par voie de conséquence, on finit par observer une augmentation de l'énergie. En guise d'illustration, reportez-vous aux graphiques 1A et 1B du cahier couleurs.

Pour augmenter vos chances de réussir votre méditation, ayez suffisamment de temps de sorte à ne pas vous laisser distraire en ayant envie de précipiter l'expérience. Par exemple, quand je médite, je me laisse deux heures. Il n'est pas nécessaire que je dispose à chaque fois de ce temps, mais je me connais maintenant suffisamment bien pour savoir que si je dispose seulement d'une heure, je vais penser que je n'aurai pas assez de temps. Alors que si j'ai deux heures devant moi, je peux me détendre, sachant que j'ai tout le temps nécessaire pour pénétrer dans l'instant présent. Certains jours, j'y accède très rapidement et d'autres jours, il me faut travailler une heure pour ramener mon cerveau et mon corps dans l'instant présent.

Je suis quelqu'un de très occupé. Parfois, lorsque je dispose de trois journées entre deux séminaires ou deux événements, à mon réveil le matin, je me mets immédiatement à réfléchir aux trois rendez-vous que j'ai prévus le jour même avec différents membres de mon équipe et je revois mentalement ce que je dois évoquer. Puis, je pense aux e-mails que je dois rédiger avant d'aller à mes rendez-vous. Après, je repense à l'avion que je dois prendre l'après-midi. Et ensuite, je me remémore les appels téléphoniques que je dois passer avant d'aller à l'aéroport. Vous voyez où je veux en venir.

Alors que je pense aux mêmes personnes que je dois voir, aux mêmes lieux que je dois fréquenter et aux mêmes choses que je dois faire, tout cela en même temps dans ma réalité connue, je prends conscience que je prépare mon cerveau et mon corps en vue d'un avenir s'étant déjà produit. Je prends conscience que mon attention

est tournée vers le futur connu ; je cesse alors cette anticipation et je reviens dans le moment présent. Ce faisant, je cesse d'activer ces connexions neuronales. Puis, quelques émotions viennent, je m'impatiente et je me sens quelque peu frustré quand je repense à un incident qui s'est produit la veille. Et puisque les émotions sont des témoins du passé et que là où je place mon attention va également mon énergie, je me rends compte que je tourne mon énergie vers le passé. Puis, les hormones du stress stimulent mon cerveau, et mon corps entre quelque peu en ondes bêta de haute fréquence. Il me faut alors le calmer et le ramener dans le moment présent. J'arrête alors d'activer les mêmes circuits cérébraux et je désengage mon énergie du passé.

Et lorsque je prends conscience des mêmes pensées reliées aux mêmes émotions familières, je cesse d'alimenter ces sentiments, de conditionner mon corps à vivre dans le passé et d'envoyer les mêmes signaux aux mêmes gènes. Et si les émotions sont le produit fini des expériences liées à l'environnement et si c'est l'environnement qui envoie des stimuli aux gènes, alors, quand je cesse de nourrir ces mêmes émotions, je cesse de toujours choisir les mêmes gènes et de leur envoyer les mêmes instructions. Non seulement cela affecte mon état de santé, mais en plus, cela ne prépare plus mon corps à vivre dans le même futur, fruit de mon passé. Ainsi, en inhibant ces sentiments familiers, je transforme le programme génétique de mon corps. Et puisque les hormones du stress à long terme régulent à la baisse l'expression des gènes sains et créent des maladies, chaque fois que je suis en mesure d'arrêter de ressentir ces émotions liées au stress, je ne conditionne plus mon corps à rester dépendant des émotions du stress.

Si j'ai réussi à triompher de mes pensées et émotions au sujet d'un passé et d'un avenir familiers, cet avenir prévisible (ainsi que le passé connu dont je me servais pour l'affirmer) n'a plus d'existence énergétique, neurologique, biologique, chimique, hormonale et génétique. Si je n'active plus les mêmes réseaux neuronaux (en cessant de penser à mes souvenirs) et si je reviens constamment au moment présent, je récupère mon énergie. Examinons maintenant la figure 2.9, pour mieux comprendre comment disparaissent le passé connu et le futur prévisible.

LE MOMENT PRÉSENT, DANS TOUTE SA DOUCEUR ET SA GÉNÉROSITÉ

Le moment présent, dans toute sa générosité

Figure 2.9

Quand on se trouve dans le moment présent, dans toute sa douceur et sa générosité, le passé connu et l'avenir prévisible disparaissent ; on est alors prêt à créer de nouvelles possibilités dans sa vie.

C'est alors que je me retrouve dans le moment présent, dans toute sa douceur et sa générosité, et que je dispose d'une énergie supplémentaire pour créer. J'ai reconstitué le champ énergétique autour de mon corps. Chaque fois que je me suis efforcé, parfois plusieurs heures durant, de me dépasser et de trouver cet espace que j'appelle l'éternel instant présent et chaque fois que je suis vraiment allé en profondeur, j'en suis toujours arrivé à la même conclusion : « Cela en valait vraiment la peine. »

Chapitre 3

EXPLORER SON POTENTIEL DANS LE CHAMP QUANTIQUE

Il n'est pas facile d'aller au-delà de notre corps, de notre environnement et du temps. Mais cela en vaut la peine, car, une fois que l'on se coupe de la réalité tridimensionnelle, on pénètre dans une réalité tout autre qu'on appelle le champ quantique et qui est la dimension dans laquelle les possibilités sont infinies. Il est quelque peu délicat de décrire cette réalité, car elle ne ressemble à rien de ce que nous connaissons dans l'univers physique. Les règles de la physique newtonienne, qui régissent notre conception du monde, ne s'y appliquent tout simplement pas.

Le champ quantique (ou unifié) est un champ invisible composé d'énergie et d'informations (on pourrait également dire qu'il s'agit d'un champ d'intelligence et de conscience) qui existe au-delà de l'espace-temps. Il n'y existe rien de physique ou de matériel. Il dépasse tout ce que l'on peut percevoir sur le plan sensoriel. Ce champ unifié d'énergie et d'informations régit toutes les lois de la nature. Des scientifiques travaillent à quantifier ce processus pour que l'on puisse mieux le comprendre et ils font de plus en plus de découvertes.

D'après mon expérience et mes connaissances, je crois qu'il existe une intelligence autonome, une énergie, qui observe tous les univers et toutes les galaxies, et qui les ordonne. Certains m'opposent que cette idée paraît plutôt incongrue pour un scientifique. Ce à quoi je réponds toujours en posant la même question : « Que provoque toute explosion, l'ordre ou le désordre ? » On me répond toujours qu'il en résulte le désordre. Je pose ensuite une nouvelle question : alors comment se fait-il qu'après le big-bang, qui est la plus grande explosion qui ait jamais existé, tellement d'ordre ait été créé ? Il devait y avoir une intelligence organisant son énergie et sa matière pour leur donner forme et unifiant toutes les forces de la nature de telle sorte à créer un véritable chef-d'œuvre. Cette intelligence, cette énergie est appelée champ quantique, ou champ unifié.

Pour vous donner une idée de ce à quoi ressemble ce champ, imaginez que vous retirez toutes les personnes et tous les corps qui sont sur Terre, ainsi que l'ensemble des animaux, des plantes, des objets physiques, naturels et fabriqués par l'homme, des continents, des océans, et la Terre elle-même. Imaginez que l'on puisse ensuite retirer toutes les planètes, les lunes et le soleil existant dans notre Système solaire. Imaginez ensuite que l'on puisse faire disparaître tous les autres systèmes solaires de notre galaxie, puis toutes les galaxies de l'univers. Il ne reste plus d'air, même plus de lumière que l'on puisse voir. Il ne demeure que l'obscurité absolue, le vide, le champ du point zéro. Il est important de garder cela à l'esprit, car quand votre conscience s'ouvrira à l'instant présent et au champ unifié, vous vous trouverez dans un espace noir infini, dénué de toute présence physique.

Maintenant, imaginez que non seulement vous ne voyez absolument rien, mais également que, puisque vous pénétrez dans cette dimension sans corps physique, vous n'avez pas d'yeux pour voir, ni ne pouvez entendre, sentir, goûter ou toucher. Vous êtes privé de vos cinq sens. Le seul moyen d'exister dans le champ quantique est sur le plan de la conscience. Ou, plus précisément, le seul moyen de faire l'expérience de cette dimension est avec la conscience, et non les sens. Et dans la mesure où la conscience est reliée à l'attention, une fois que vous êtes au-delà du monde des sens, lorsque votre attention se tourne vers l'énergie du champ quantique, votre conscience se relie à des niveaux plus élevés de fréquence et d'information.

Pourtant, aussi étrange que cela puisse paraître, le champ quantique n'est pas vide. C'est un champ infini rempli d'énergie, de fréquence. Et toute fréquence véhicule des informations. Aussi, considérez que le champ quantique est rempli d'une quantité infinie d'énergie vibrant au-delà du monde physique et de nos sens, d'ondes énergétiques invisibles dont nous pouvons disposer à notre guise pour créer. Et que peut-on exactement concevoir grâce à toute cette énergie baignant dans un océan infini de potentiels ? C'est à nous qu'il appartient de le déterminer, car, pour faire court, le champ quantique est l'état dans lequel *toutes les possibilités existent.* Et comme je viens de l'expliquer, quand on se trouve dans l'univers quantique, on existe simplement sous forme de conscience, et en particulier d'une conscience qui observe un champ de possibilités infinies existant à l'intérieur d'une conscience encore plus vaste et d'une énergie encore plus élevée.

Quand la conscience pénètre dans cet espace vaste, sans fin, il n'y a ni corps, ni personne, ni objet, ni lieu, ni temps. Au lieu de cela, d'infinies possibilités inconnues se trouvent là, à l'état énergétique. Ainsi, si vous pensez à des situations connues de votre vie, vous êtes dans la réalité tridimensionnelle de l'espace-temps. Mais si vous pouvez rester suffisamment longtemps dans l'obscurité, dans l'inconnu, vous vous préparez à créer des situations inconnues dans votre vie. Au chapitre précédent, lorsque je vous donnais pour instruction de revenir au moment présent, j'entendais qu'il fallait que vous cessiez de penser à un avenir prévisible et de vous souvenir d'un passé familier, afin de laisser votre conscience arriver dans cet espace immense et éternel, et donc que vous cessiez de tourner votre attention vers qui que ce soit ou quoi que ce soit de matériel dans cette réalité tridimensionnelle, par exemple votre corps, votre entourage, vos biens, les lieux que vous fréquentez et le temps. Si vous y parvenez, vous êtes dans la dimension de la conscience. C'est ainsi que vous entrez dans cet univers.

Maintenant, prenons un peu de recul et intéressons-nous à la manière dont les scientifiques ont découvert l'univers quantique, à l'époque où ils ont commencé à étudier le monde subatomique. Ils ont alors trouvé que les atomes, qui sont les composantes de base de tout ce qui existe dans l'univers physique, sont constitués d'un noyau entouré d'un vaste champ contenant un ou plusieurs électrons. Ce champ est si grand comparé aux minuscules électrons qu'il apparaît

qu'il est constitué de 99,999999999999 % d'espace vide. Mais en réalité, cet espace n'est pas vraiment vide ; il est composé d'un vaste ensemble de fréquences énergétiques qui constitue un champ d'informations invisibles, interreliées. Ainsi, tout ce qui existe dans notre univers connu, malgré la solidité apparente de la matière, est en réalité composé à 99,999999999999 % d'énergie ou d'information. Et même, la plus grande partie de l'univers est constituée de cet espace « vide » ; la matière est une composante infinitésimalement petite en comparaison à l'espace immense où il n'y a rien de physique.

Des chercheurs ont ensuite rapidement découvert que les électrons qui évoluent dans ce vaste champ se comportent de manière totalement imprévisible : ils ne semblent pas être soumis aux mêmes lois qui gouvernent la matière dans notre univers. À un moment donné, ils sont là, puis ils disparaissent. Il est impossible de prévoir quand et où les électrons apparaîtront. En effet, comme ont fini par le découvrir des chercheurs, les électrons existent simultanément à l'état de possibilités ou de probabilités, en nombre infini. Ce n'est que lorsqu'un observateur place son attention sur quelque chose de matériel qu'il veut trouver que le champ invisible d'énergie et d'information s'effondre pour laisser place à une particule que nous appelons électron. On parle d'*effondrement de la fonction d'onde*, ou de *réduction du paquet d'ondes*. Mais dès que l'observateur détourne son regard et ses pensées de l'électron, ce dernier disparaît pour retourner à l'état énergétique. En d'autres termes, la particule de matière physique qu'est l'électron n'existe pas tant que nous ne l'observons pas, que nous ne lui accordons pas notre attention. Et au moment où nous détournons notre attention, il redevient énergie (une fréquence énergétique, que les scientifiques appellent onde) et possibilités. De la sorte, le mental et la matière sont reliés au champ quantique (au passage, de même que notre conscience subjective observe l'électron prendre forme, il existe parallèlement une conscience universelle objective qui observe constamment chacun d'entre nous, ainsi que notre réalité tridimensionnelle, prendre forme et s'ordonner).

Voici ce que cela signifie dans votre vie : si vous observez votre existence en gardant chaque jour le même état d'esprit et en anticipant un avenir qui sera le produit de votre passé, vous provoquez un effondrement du champ infini d'énergie en des schémas informationnels identiques définissant votre vie. Par exemple, si vous pensez, à votre réveil : « Où est ma douleur ? », cette douleur que

vous connaissez bien se fait rapidement sentir, dans la mesure où vous vous attendez à sa présence.

Imaginez ce qui se passerait si, au lieu de cela, vous pouviez détourner votre attention du monde physique et de votre environnement. Comme vous l'avez appris dans le chapitre précédent, lorsque vous détournez votre attention de votre corps, vous vous coupez de ce dernier et de vos sens (ou vous n'en avez plus besoin). Et lorsque vous placez votre attention ailleurs que sur votre entourage, vous perdez votre identité de parent, de partenaire, de frère ou de sœur, d'ami, vous cessez même d'appartenir à une profession, à un groupe religieux, à un parti politique ou à une nationalité. Vous n'avez ni race, ni sexe, ni orientation sexuelle, ni âge. Et lorsque votre attention se place au-delà du temps linéaire (qui contient un passé et un avenir), vous échappez au temps et vous vous retrouvez dans l'instant présent, dans lequel coexistent toutes les possibilités du champ quantique. Et puisque vous ne vous identifiez plus au monde physique, vous ne tentez plus d'influencer la matière en utilisant la matière : vous vous situez au-delà. De manière très réelle, vous vous trouvez dans l'immense obscurité du champ unifié dans laquelle rien de matériel n'existe. Tel est l'effet direct que l'on obtient quand on s'efforce continuellement d'arriver dans le moment présent décrit dans le chapitre précédent.

Lorsque cela arrive, votre attention et votre énergie se portent sur un champ inconnu, qui se trouve au-delà de la matière et dans lequel toute possibilité existe, un champ composé uniquement de fréquences invisibles véhiculant des informations, la conscience. Et comme les physiciens quantiques qui détournent leur attention de l'électron pour s'apercevoir qu'il revient à l'état d'énergie ou de possibilités, si vous deviez porter votre attention ailleurs que sur votre vie, au-delà du souvenir que vous en avez, elle se transformerait en possibilités. Après tout, si l'on se focalise sur le domaine connu, on obtient quelque chose de connu. Si l'on se focalise sur l'inconnu, on crée une possibilité. Et plus votre conscience pourra demeurer dans cet infini champ des possibles, en étant conscient que vous êtes conscient dans cet espace noir et infini, sans placer votre attention sur votre corps, des objets, des gens, des lieux ou le temps, plus vous pourrez mettre votre énergie dans l'inconnu, et plus vous pourrez créer une nouvelle expérience et de nouvelles possibilités dans votre vie. C'est une loi.

Changements cérébraux

Quand vous pénétrez dans le champ quantique, c'est avec votre conscience, avec une pensée et avec une possibilité, en laissant derrière vous tout ce qui relève du monde physique et en ne vivant que dans l'instant présent. Comme je l'ai dit dans le chapitre précédent, ce processus nécessite que vous en finissiez avec votre dépendance chimique (au moins temporairement) aux mêmes émotions qui alimentaient vos pensées, et que vous cessiez d'avoir toujours les mêmes sensations, afin que vous puissiez arrêter de placer votre attention sur le monde tridimensionnel de la matière (la particule) au profit du monde de l'énergie et des possibilités (l'onde). Considérant tout cela, il y a peu de chances que vous soyez surpris d'apprendre que ce genre d'expérience crée au niveau cérébral des changements très importants.

D'abord, dans la mesure où vous vous percevez à ce moment-là comme étant au-delà du monde physique, ce qui signifie qu'il n'y a pas de danger extérieur à anticiper, votre cerveau pensant, c'est-à-dire le néocortex, qui est le siège de la conscience, ralentit, devient moins stimulé et fonctionne de manière plus holistique. Nous avons précédemment évoqué le fait que vivre sous l'emprise des hormones du stress provoque un schéma d'activation désordonné et incohérent des ondes cérébrales (ce qui signifie que notre corps ne peut fonctionner efficacement), puisque nous essayons de contrôler et de prédire chaque chose dans notre vie. Notre attention se porte, avec excès, sur une personne, puis une chose, puis un lieu spécifique à un moment donné, ce qui active les différents réseaux neurologiques reliés à chacun de ces aspects connus.

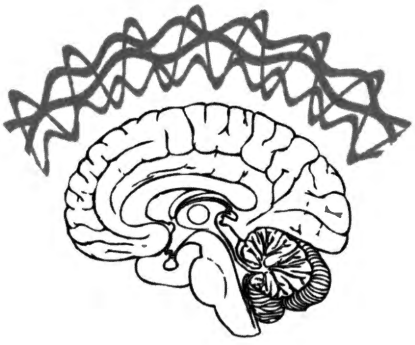
Dès lors que l'on se trouve dans l'instant présent et que l'on prend conscience de ce champ infini d'information qui n'a rien de physique et que l'on pourrait appeler le vide éternel, et dès lors que l'on cesse d'analyser et de rationaliser notre corps, une personne, une chose, un lieu ou un moment, on n'active plus ces différents réseaux neuronaux dans notre cerveau. Et tandis que notre conscience se porte non plus sur un faisceau étroit de matière (des objets, des personnes, des lieux, notre corps et le temps) dans notre environnement externe, mais sur l'immensité de l'obscurité infinie, en plaçant son attention sur le néant, l'espace, l'énergie et l'information, notre cerveau commence à changer. Les différents

compartiments qui étaient auparavant subdivisés commencent à s'unifier et à évoluer vers un état de cohérence, de complétude. Différentes communautés neuronales s'ouvrent et viennent former de plus grandes communautés. Elles se synchronisent, s'organisent et s'intègrent. Et *ce qui se synchronise dans le cerveau commence à se relier.* Une fois que le cerveau devient cohérent, c'est nous qui devenons cohérents. Une fois qu'il devient ordonné, c'est nous qui devenons ordonnés. Une fois qu'il fonctionne bien, c'est nous qui fonctionnons bien. Bref, quand son fonctionnement est plus holistique, on se sent plus complet. En d'autres termes, une fois que notre conscience commence à se relier au champ unifié (ou lorsqu'on en prend conscience, en plaçant notre attention dessus), nos caractéristiques biologiques deviennent plus complètes, le champ unifié étant par définition une énergie unifiante.

Pour percevoir plus clairement la différence entre cohérence et incohérence, examinons le graphique 2 (voir cahier couleurs) et la figure 3.1. Comme vous pouvez le voir, lorsque les ondes cérébrales sont cohérentes, elles sont en phase les unes avec les autres ; leurs maxima (points les plus hauts) et leurs minima (points les plus bas) sont en adéquation. Les ondes cérébrales cohérentes étant plus ordonnées, elles sont également plus efficaces : on pourrait dire qu'elles parlent la même langue, qu'elles suivent le même rythme, qu'elles dansent en harmonie et qu'elles partagent la même fréquence, et donc qu'il leur est plus facile de communiquer. Elles sont littéralement sur la même longueur d'onde. À l'inverse, quand les ondes cérébrales sont incohérentes, les messages ou signaux électrochimiques qu'elles envoient vers différentes aires cérébrales et parties du corps sont inconstants et de moindre qualité, ce qui fait que le corps ne peut fonctionner de manière équilibrée, optimale.

LA DIFFÉRENCE ENTRE ONDES CÉRÉBRALES COHÉRENTES ET INCOHÉRENTES

Ondes cérébrales cohérentes



Ondes cérébrales incohérentes

Figure 3.1

Quand nous détournons notre attention du monde matériel au profit de l'inconnu et que nous demeurons dans l'instant présent, le cerveau fonctionne de manière cohérente. Il est dans un état plus holistique et on se sent plus complet.

Quand le cerveau est excité à cause des hormones du stress, quand notre attention se réduit et qu'elle se porte sur les gens, les objets, les choses et les lieux de notre monde extérieur connu, ce qui l'éparpille, le cerveau s'active de manière incohérente. Il manque alors d'équilibre, est encore plus fragmenté, encore moins concentré et il vit davantage dans la dualité et la séparation.

Le deuxième changement qui se produit dans notre cerveau quand nous pénétrons dans le champ quantique est que nos ondes cérébrales adoptent une fréquence plus lente : on passe de bêta à alpha (cohérent), puis à thêta. C'est important, car, quand nous ralentissons nos ondes cérébrales, notre conscience sort du néocortex pensant, entre dans la partie intermédiaire du cerveau (le cerveau limbique) et s'y relie

avec le système nerveux autonome, le système subconscient de gestion du corps (voir figure 3.2). Il s'agit de l'aspect du système nerveux qui commande la digestion, la sécrétion hormonale, la régulation de la température corporelle, le contrôle de la glycémie, les battements cardiaques, la fabrication d'anticorps pour combattre les infections, la régénération des cellules endommagées et une multitude d'autres fonctions corporelles dont la plupart des scientifiques croient que nous ne pouvons consciemment les contrôler. Au fond, c'est le système nerveux autonome qui nous maintient en vie. Son travail principal consiste à créer de l'ordre et l'homéostasie, pour équilibrer le cerveau et, par voie de conséquence, le corps. Plus vous pouvez demeurer dans le moment présent en échappant à votre corps, à votre individualité, à l'espace et au temps, plus votre cerveau devient intégré et cohérent. C'est alors que le système nerveux autonome intervient et commence à guérir le corps, votre conscience fusionnant avec la sienne.

MODIFICATIONS DES ONDES CÉRÉBRALES ET DE LA CONSCIENCE

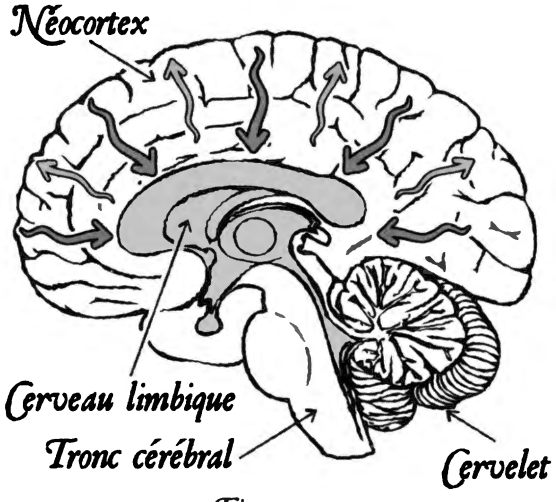


Figure 3.2

Quand vos ondes cérébrales ralentissent et que vous avez moins conscience de votre corps, de votre environnement et du temps, votre conscience quitte le néocortex pour se rendre dans le cerveau limbique, siège du système nerveux autonome (mouvement représenté par les flèches foncées dirigées vers la partie médiane du cerveau).

En même temps, le système nerveux autonome, qui a pour mission de créer un équilibre, intervient et crée une cohérence dans le néocortex, siège du mental pensant (représenté par les flèches claires dirigées vers la surface du cerveau).

En d'autres termes, quand vous êtes dans le moment présent, vous cessez de vous mettre des bâtons dans les roues. Vous devenez pure conscience et vos ondes cérébrales passent de bêta à alpha, voire à thêta, et le système nerveux autonome, qui sait bien mieux que votre conscience comment guérir votre corps, intervient et a enfin la possibilité de faire le ménage. C'est ce qui crée une cohérence cérébrale. Si vous observez les graphiques 3A à 3C dans le cahier couleurs, vous y découvrirez trois examens cérébraux. Le graphique 3A montre des ondes cérébrales bêta représentant un état mental normal, tandis que le graphique 3B a été enregistré pendant qu'un participant ne portait son attention sur rien de particulier ; on y voit des ondes alpha cohérentes et synchronisées. Le graphique 3C représente des ondes elle aussi cohérentes et synchronisées, mais encore plus profondes : les ondes thêta.

Si, dans cet état, vous cessez de réaffirmer ce que vous connaissez (encore et toujours la même vie) et que vous placez continuellement votre énergie sur l'inconnu (de même que vous placeriez de l'argent sur un compte bancaire), vous pourriez créer des possibilités nouvelles, inconnues dans votre vie. De même que l'électron matériel redevient énergie immatérielle dans le champ quantique une fois que les scientifiques cessent de l'observer, lorsque vous n'êtes plus attentif à votre douleur, à votre quotidien et à vos problèmes, il redevient énergie et se transforme en un nombre infini de possibilités, en un potentiel pur. Ce n'est que lorsque vous êtes vraiment présent dans cet espace puissant, au-delà de l'espace-temps, dans cet espace d'où provient tout ce qui est matériel, que vous pouvez commencer à créer un changement véritable.

Lors d'un séminaire de niveau supérieur en 2016 à Tacoma, dans l'État de Washington, nous avons réalisé une étude pour montrer comment tout cela fonctionne. Nous avons mesuré les ondes cérébrales de 117 participants à l'aide d'électroencéphalogrammes. Les mesures ont été prises avant et après le séminaire. L'objectif était de détecter des changements dans deux mesures différentes du fonctionnement cérébral. La première mesure visait à déterminer combien de temps il fallait pour que les sujets atteignent un état méditatif, défini par la capacité à maintenir des ondes cérébrales alpha pendant au moins quinze secondes. Nous avons constaté que les participants étaient capables d'y parvenir avec une rapidité 18 % plus élevée à la fin des quatre jours du séminaire.

La seconde mesure que nous avons examinée était le ratio entre les ondes cérébrales delta (associées aux couches profondes du subconscient) et les ondes cérébrales bêta de haute fréquence (généralement associées à un niveau de stress élevé). En règle générale, les personnes anxieuses sont souvent en onde bêta de haute fréquence et rarement en ondes delta. Nous cherchions à savoir si la méditation, et en particulier le fait de réussir à entrer dans le champ quantique et de sortir du corps, de l'individualité, de l'espace et du temps, pourrait améliorer ces valeurs. Cela a bien été le cas. Les participants ont diminué leurs ondes cérébrales bêta de haute fréquence (ce qui indiquait qu'ils ressentaient moins de stress) de 124 % en moyenne et ont augmenté leurs ondes delta (ce qui indiquait un plus grand sentiment d'unité au cours de la méditation) de 149 % en moyenne. La quantité d'ondes cérébrales bêta de haute fréquence a diminué, en comparaison à la quantité d'ondes delta, de 62 %, en seulement quatre jours. Observez ces résultats sur la figure 3.3. Vous constaterez que certains changements mesurés dépassaient les 100 %, ce qui indique que les participants concernés ont pu connaître relativement rapidement des améliorations exceptionnellement significatives. C'est cela, la super-conscience !

NOTRE ÉTUDE SUR LES MODIFICATIONS CÉRÉBRALES À TACOMA

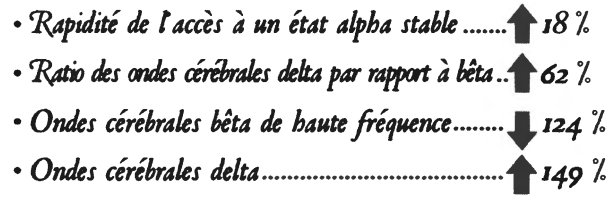


Figure 3.3

Ce tableau illustre les modifications de l'activité cérébrale lors de notre séminaire de niveau supérieur à Tacoma, dans l'État de Washington, en janvier 2016.

Changer son énergie : associer une intention claire à des émotions élevées

Une fois que vous êtes dans le moment présent, avec toute sa douceur et sa générosité, et dans lequel coexistent toutes les possibilités,

comment transformer un ou plusieurs de ces potentiels en une réalité dans le monde tridimensionnel de la matière ? Il faut pour cela deux choses : une intention claire et une émotion supérieure. Par intention claire, j'entends que vous devez savoir clairement ce que vous voulez créer, en étant aussi spécifique que possible, et le décrire en détail. Disons que votre objectif soit de passer de merveilleuses vacances. Où voulez-vous aller ? Comment voulez-vous y aller ? De qui aimeriez-vous être accompagné ? Qui voulez-vous rencontrer quand vous y serez ? Dans quel type de logement souhaitez-vous résider ? Que voulez-vous faire ou voir pendant vos vacances ? Que voulez-vous manger et boire ? Quel type de vêtements voulez-vous porter ? Que rapporterez-vous de vos vacances ? Vous voyez où je veux en venir. Faites dans le détail et soyez aussi réel que possible, car vous allez attribuer une lettre, en guise de symbole d'un possible, à chacun de ces aspects. Comme vous l'avez lu au chapitre précédent, ces pensées, qui constituent votre intention, sont la charge *électrique* que vous envoyez dans le champ unifié.

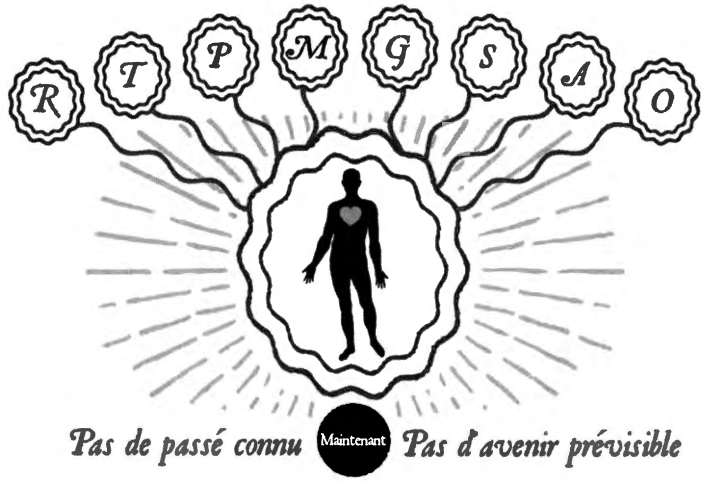
Maintenant, vous devez associer cette intention à une émotion supérieure, par exemple l'amour, la gratitude, l'inspiration, la joie, l'enthousiasme ou l'émerveillement, pour n'en citer que quelques-uns. Vous devez *d'ores et déjà* éprouver le sentiment que vous souhaitez vivre quand votre intention se sera réalisée. L'émotion élevée (qui véhicule une énergie supérieure) est la charge *magnétique* que vous envoyez dans le champ. Et comme vous l'avez lu, lorsque vous combinez une charge électrique (votre intention) à une charge magnétique (une émotion élevée), vous créez une signature électromagnétique qui définit votre état d'être.

On peut également qualifier ces émotions supérieures d'émotions du cœur. Généralement, lorsque l'on éprouve des émotions telles que celles que je viens de mentionner, on s'aperçoit que le cœur commence à s'ouvrir. C'est parce que l'énergie se déplace vers cet endroit, ce qui nous permet de ressentir de merveilleuses émotions porteuses d'une intention positive, par exemple donner, prendre soin d'autrui, faire confiance, créer, relier, se sentir en sécurité, servir et être reconnaissant. À l'inverse des émotions de stress (nous en avons discuté dans le chapitre précédent) qui diminuent le champ invisible d'énergie et d'information entourant le corps, ces émotions du cœur amplifient ce même champ. Et même, l'énergie créée lorsque le cœur s'ouvre permet au cœur (et au cerveau) de devenir si ordonné et

cohérent qu'il produit un champ magnétique mesurable. C'est cela qui nous relie au champ unifié. Et quand nous associons une intention (la charge électrique) à cette énergie (la charge magnétique), nous créons un nouveau champ électromagnétique. Puisque l'énergie est fréquence et que toutes les fréquences sont porteuses d'informations, c'est cette énergie supérieure qui véhicule votre pensée ou votre intention.

Souvenez-vous, ces potentiels du champ quantique n'existent que sous forme de fréquences électromagnétiques (fréquence informationnelle), que vous ne pouvez pas encore percevoir sous forme matérielle à l'aide de vos sens. Il est alors logique que le nouveau signal électromagnétique que vous émettez attire dans le champ les fréquences électromagnétiques correspondantes sur le plan vibratoire. En d'autres termes, lorsqu'il y a adéquation vibratoire entre votre énergie et tout potentiel qui existe déjà dans le champ unifié, vous commencez à l'attirer dans votre vie sous forme d'une nouvelle expérience. Et tandis que vous devenez le vortex qui attire à vous un nouvel avenir, *c'est l'expérience qui vient à vous*. Ainsi, vous n'êtes pas obligé de faire des efforts pour obtenir ce que vous voulez ni d'aller où que ce soit (sinon, vous transformez la matière par la matière). Vous devez devenir conscience pure (au-delà du corps, de l'individualité, de l'espace et du temps) et modifier votre énergie, c'est-à-dire le signal électromagnétique que vous émettez, pour pouvoir attirer à vous cette expérience future (transformer l'énergie en matière). Ainsi, vous vous brancherez sur l'énergie d'un avenir nouveau et ainsi, l'observateur (le champ unifié) vous observera en train d'embrasser une nouvelle destinée, appuyant votre création. Examinons maintenant la figure 3.4.

TOUTES LES POSSIBILITÉS DU CHAMP QUANTIQUE EXISTENT DANS LE MOMENT PRÉSENT SOUS FORME DE POTENTIELS ÉLECTROMAGNÉTIQUES



Le moment présent, dans toute sa générosité

Figure 3.4

Une fois que l'on est dans le moment présent, on est face à un nombre infini de possibilités, existant dans le champ quantique sous forme de fréquences électromagnétiques. En associant une intention claire à des émotions élevées, on émet une signature électromagnétique toute nouvelle dans le champ unifié. Et quand il y a adéquation vibratoire entre votre énergie et celle de ce potentiel, plus vous restez conscient de cette énergie, plus vous attirez à vous l'expérience.

Chaque lettre représente un potentiel différent : R comme nouvelle relation sentimentale, T comme travail, P comme problème résolu dans votre vie, M comme expérience mystique, G comme génie, S comme santé, A comme abondance et O comme nouvelles opportunités.

Avant d'aller plus loin, je voudrais prendre un peu de recul pour insister sur l'importance des émotions supérieures si l'on veut que cette équation fonctionne. Après tout, quand on décide d'observer dans le champ quantique un avenir que l'on veut matérialiser, si l'on fait cela en se posant en victime ou en personne souffrante, limitée ou malheureuse, l'énergie individuelle ne sera pas cohérente avec la création souhaitée et la concrétisation de ce nouvel avenir sera impossible. Car vous êtes encore dans le passé. Peut-être avez-vous une intention claire et votre esprit est-il tourné vers le futur, parce que vous pouvez

imaginer ce que vous voulez, mais si vous ressentez l'une ou l'autre de ces émotions limitées que vous connaissez bien, votre corps continue de croire qu'il vit les mêmes expériences limitées du passé.

Comme vous l'avez appris au chapitre précédent, les émotions sont de l'énergie en mouvement et les émotions élevées ont une fréquence supérieure à celle des émotions de survie. Aussi, si vous voulez créer le changement, vous devez le faire avec un niveau d'énergie supérieur à celui de la culpabilité, de la souffrance, de la peur, de la colère, de la honte et du sentiment d'être indigne. J'ajouterais même que toute énergie à vibration basse que vous ressentez ne peut véhiculer la pensée de votre futur. Elle ne peut s'accompagner que d'un niveau de conscience équivalent à ces émotions limitées. Par conséquent, si vous voulez accomplir quelque chose d'illimité, mieux vaut vous sentir illimité. Si vous voulez créer la liberté, mieux vaut vous sentir libre. Et si vous voulez vraiment vous guérir, mieux vaut élever votre énergie en cherchant à atteindre la complétude. Plus vos émotions sont élevées et plus l'énergie que vous émettez est élevée, plus vous aurez d'influence sur le monde matériel et plus le délai nécessaire avant que votre création n'apparaisse dans votre vie sera court.

Au cours de ce processus, vous vous détendez et laissez un esprit supérieur, c'est-à-dire la conscience du champ unifié, mettre en place une situation qui vous convient. En somme, vous laissez faire, en toute confiance. Puis, un beau jour, vous êtes surpris de vivre une expérience inconnue qui semble surgir de nulle part, car vous l'avez créée hors de l'espace. Une situation apparaît *ex nihilo*, car vous l'avez créée dans le néant, c'est-à-dire dans le champ quantique, où le temps n'existe pas.

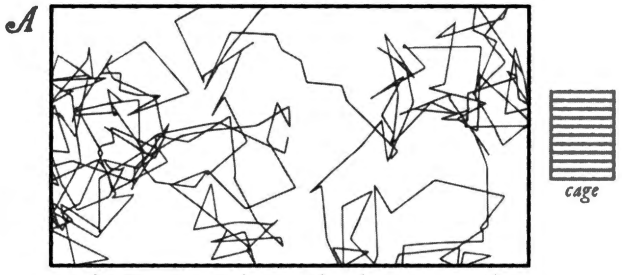
Un chercheur français du nom de René Péoc'h a fait la démonstration du pouvoir de l'intention en réalisant une expérience sur des poussins fraîchement sortis de leur coquille. Lorsque les poussins éclosent, généralement, ils s'attachent à leur mère et la suivent partout. Mais en l'absence de la mère, ils s'attachent à la première chose en mouvement qu'ils rencontrent. Par exemple, si un poussin voit d'abord un être humain, c'est lui qu'il suivra partout.

Pour son étude, le Dr Péoc'h a élaboré un générateur d'événements aléatoires spécial : il s'agissait d'un robot informatisé se tournant aléatoirement lors de ses déplacements. La moitié du temps, il allait à droite et l'autre moitié, à gauche. En guise de contrôle, il a d'abord enregistré les déplacements du robot en l'absence de poussins. Il s'est aperçu qu'au fil du temps, le robot couvrait de manière égale l'espace dont il disposait.

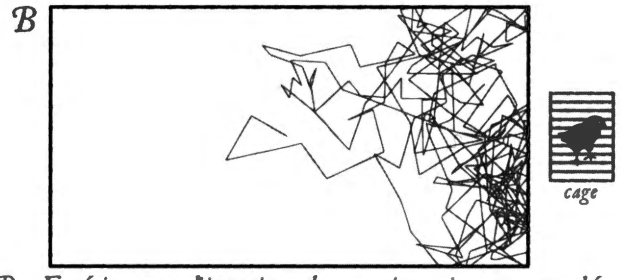
Ensuite, le scientifique a placé des poussins fraîchement éclos à proximité du robot. Comme prévu, ils se sont attachés à lui, comme s'il était leur mère et l'ont suivi tout le long de son parcours. Une fois que les poussins se mettaient à suivre le robot, il les retirait et les plaçait dans une cage sur le côté, d'où ils pouvaient voir le robot, sans pouvoir aller vers lui.

L'étape suivante fut surprenante : l'intention des poussins d'être à proximité de ce qu'il pensait être leur mère (en l'occurrence, le robot) a influencé les mouvements aléatoires du robot. Il ne couvrait plus tout l'espace qui était à sa disposition, mais restait dans la moitié la plus proche des poussins (voir figure 3.5). Si les intentions des poussins peuvent influencer les mouvements d'un robot informatisé, imaginez ce que *vous* pouvez faire lorsque vous cherchez à attirer l'avenir de vos rêves.

LE TRAJET DU GÉNÉRATEUR D'ÉVÉNEMENTS ALÉATOIRES DANS LES EXPÉRIENCES DE RENÉ PÉOC'H



A : Expérience de contrôle : la cage est vide.



B : Expérience sur l'intention : les poussins qui se sont attachés au générateur d'événements aléatoires sont enfermés dans la cage.

Figure 3.5

Illustration des résultats obtenus par René Péoc'h dans son expérience sur des poussins. A représente les mouvements du générateur d'événements aléatoires quand la cage est vide. B montre les mouvements du générateur lorsque les poussins sont enfermés dans la cage, à droite. Si les intentions des poussins peuvent influencer le générateur d'événements aléatoires de sorte qu'il se dirige dans leur direction l'essentiel du temps, imaginez tout ce qui est à votre portée quand vous cherchez à attirer à vous un nouvel avenir.

Dans le champ unifié, vous prenez conscience de ce qui existe déjà et vous lui donnez vie grâce à votre attention et à votre intention. Là, vous pouvez être un génie. Vous pouvez vivre dans l'abondance. Vous pouvez être en bonne santé. Vous pouvez être riche. Vous pouvez avoir une expérience mystique. Vous pouvez vous créer un nouvel emploi. Vous pouvez résoudre un problème dans votre vie.

Souvenez-vous, toutes ces possibilités existent sous forme de potentiels électromagnétiques dans le champ quantique. Vous ne pouvez en faire l'expérience avec vos sens, car ils n'existent pas encore dans cet espace-temps. Ils existent seulement sous forme de fréquence ou d'énergie porteuse d'informations à laquelle il faut se relier et qu'il faut observer dans cet espace-temps. Et pour y parvenir, vous allez devoir accéder à ces informations et cette énergie à l'aide de votre énergie et de votre intention.

Voici une autre perspective : si vous êtes unifié avec la conscience et l'énergie de chaque être, chaque chose, chaque lieu et chaque moment au sein d'un vaste champ unifié constitué de potentiels, l'observation d'un de ces potentiels dans le champ quantique revient à prendre conscience de la présence de votre main dans le monde physique : vous y êtes déjà relié. Elle existe déjà. Se connecter à l'énergie de votre avenir et observer intentionnellement ce potentiel dans le champ quantique provoque un effondrement de champs énergétiques infinis en particules, ce qui donne lieu à une expérience qui peut alors se produire dans votre vie physique tridimensionnelle.

Puis, quand vous sortez de votre méditation, bien que vous reveniez dans le monde de la matière, il n'y a pas d'autre possibilité : c'est comme si votre intention était déjà accomplie ou comme si votre prière avait déjà été entendue, car vous avez déjà ressenti une émotion élevée correspondant à une anticipation de votre expérience future. Vous vous sentez intimement lié à votre nouvel avenir, en sachant qu'il apparaîtra d'une manière imprévisible (parce que si vous pouviez le prédire, il appartiendrait au domaine connu). Ainsi, en sortant de votre méditation, vous êtes quelqu'un de nouveau : vous avez le sentiment d'être plus énergie que matière.

Mais vous devez rester conscient, car au moment où vous oubliez et où vous vous mettez à stresser en vous demandant quand ou comment cela va arriver, vous revenez à votre identité passée et tentez de prédire votre avenir en fonction de votre passé. Alors,

vous recommencez à éprouver les mêmes émotions connues (avec la même énergie basse) qui influencent les mêmes pensées. Vous faites ainsi le choix de rester piégé dans votre réalité connue. On peut dire que vous vous coupez de l'énergie de votre avenir dès que vous ressentez l'énergie familière des émotions du passé.

Si, à l'inverse, vous réussissez à vous relier encore et encore à ce potentiel que vous avez choisi et si vous vous familiarisez avec celui-ci, vous parviendrez à y accéder non seulement en méditation, mais également lorsque vous ferez la queue dans votre banque, au volant de votre voiture, en vous rasant, en faisant la cuisine ou en vous promenant. Vous pouvez constamment vous replonger dans cet avenir, les yeux ouverts, comme quand vous avez les yeux fermés, en méditation. Souvenez-vous que chaque fois que vous vous reliez à l'énergie de votre futur dans le moment présent, vous attirez à vous cet avenir.

Et si vous le faites suffisamment souvent et comme il convient, vous transformerez biologiquement votre corps, qui passera d'une réalité présente/passée à une réalité présente/future. Cela signifie que vous modifierez neurologiquement votre cerveau qui cessera d'être une archive du passé et qui deviendra une cartographie de votre avenir. En même temps, en enseignant émotionnellement dans le moment présent à votre corps le sentiment que laissera cet avenir, vous reconditionnez votre organisme grâce à cette nouvelle émotion élevée. Vous serez en mesure d'envoyer de nouveaux signaux à de nouveaux gènes et vous modifierez votre corps, qui reflétera l'avenir que vous avez choisi grâce à votre intention claire, comme s'il s'était déjà produit. Cela veut dire que biologiquement, votre avenir s'imprime d'ores et déjà en vous.

Jace découvre le champ quantique

Lorsque mon fils aîné, Jace, a obtenu son diplôme de troisième cycle, il est allé travailler pour le compte d'une grande entreprise à Santa Barbara, qui fabriquait des caméras sophistiquées pour l'armée. À la fin de son contrat, il a emménagé à San Diego et a travaillé pour une start-up. Mais au bout d'un certain temps, il s'est trouvé en désaccord avec sa direction et a décidé de quitter l'entreprise, pour voyager. Aimant surfer sur les grosses vagues, il a choisi de partir en Indonésie, en Australie et en Nouvelle-Zélande pendant sept mois. Il a fait ses valises, a pris ses

planches de surf et s'en est allé vivre des moments fabuleux. Au bout de six mois, il m'a appelé de Nouvelle-Zélande et m'a dit : « Papa, écoute, je commence à réfléchir à ce que je vais faire quand je vais revenir dans le monde réel. Je veux me créer un nouvel emploi qui me convienne mieux que les précédents, mais je veux procéder différemment. J'ai beaucoup appris en prenant du temps pour moi.

– D'accord, ai-je répondu. Il doit y avoir un potentiel dans le champ quantique auquel tu peux te brancher et qui est en lien avec le nouveau travail que tu désires. Prends une feuille de papier et écris dessus la lettre T. Ensuite, trace deux traits circulaires ondulants autour pour représenter le champ électromagnétique. » (Soyez attentif, car vous allez faire une pratique similaire dans la méditation proposée en fin de chapitre.)

Une fois qu'il l'eut fait, j'ai ajouté : « Ce T est un symbole qui représente une possibilité, une intention claire au sujet du travail que tu veux. Maintenant, il faut que tu voies très clairement quel genre de travail tu souhaites. Pour cela, on va faire la liste de ce qui est important pour toi dans ce travail. Je veux que tu réfléchisses à ce que représente pour toi cette lettre T, qui signifie "nouveau travail". Sous ce T, je veux que tu écrives le mot "intention" et que tu dresses une liste détaillée de ce que tu attends de ce nouveau travail. Tu peux indiquer tout ce que tu veux, sauf quand ou comment cela va arriver.

– Je veux pouvoir travailler depuis n'importe où dans le monde et gagner autant d'argent que dans mon précédent travail, voire plus. Je veux travailler à mon compte et avoir des contrats pendant six mois par an, et il faut que *j'adore* ce que je fais.

– Très bien. Autre chose ?

– Oui, je veux être mon propre patron et diriger une équipe.

– D'accord, maintenant, ton intention est claire. Chaque fois que tu penseras à la lettre T, pourras-tu l'associer au sens que tu viens de me donner, avec tous les détails que tu viens de lister ? »

Il m'a répondu qu'il s'en sentait capable. Je lui ai ensuite demandé de réfléchir à ce qu'il allait ressentir quand cela arriverait. « À côté ou en dessous des intentions secondaires que tu as listées pour définir clairement ton nouveau travail, lui ai-je dit, je veux que tu écrives : "Émotions élevées, l'énergie de mon avenir." On va maintenant les lister une par une. Lesquelles veux-tu ?

– Autonome, amoureux de la vie, libre et reconnaissant », identifiant ainsi les émotions supérieures qu'il allait ressentir à l'avance

pour attirer ce travail à lui. Après, il suffisait de tout aligner. Regardez la figure 3.6 pour comprendre ce qu'a fait Jace.

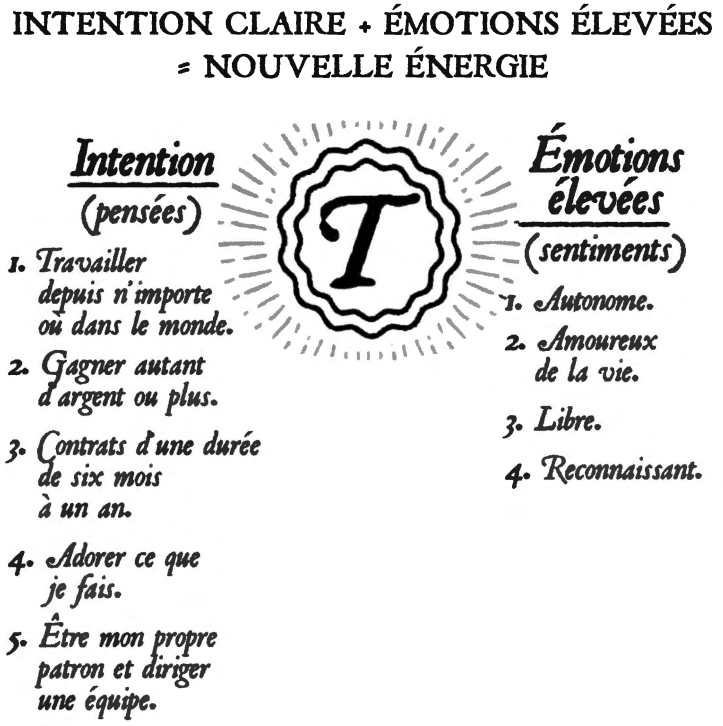


Figure 3.6

Voici comment mon fils Jace a créé son nouveau travail. T représente une nouvelle expérience potentielle. À gauche, dans la colonne *Intention*, il a indiqué spécifiquement le type de travail qu'il voulait. À droite, dans la colonne *Émotions élevées*, il a listé les émotions spécifiques qu'il ressentirait dans son nouveau travail. En associant ces deux éléments, il a transformé tous les jours son énergie et a pu attirer à lui ce nouveau travail.

« En ce moment, tu as plein de temps pour toi. Tu ne fais pas grand-chose d'autre que du surf et te détendre pendant tes vacances. Il devrait t'être facile de créer ton avenir. T'engages-tu à faire le nécessaire pour envoyer chaque jour cette nouvelle signature dans le champ quantique ? » Il a accepté.

J'ai passé en revue avec lui le concept de moment présent, comment y parvenir, se centrer et élever son énergie afin qu'elle puisse véhiculer son intention pour l'avenir. « Garde à l'esprit ce symbole tandis que tu envoies cette énergie dans le champ unifié, lui

ai-je dit en guise d'instruction, comme si tu cherchais la fréquence d'une radio et les informations dont elle est porteuse. Plus ta conscience demeurera dans cette énergie ou plus tu seras conscient de l'énergie de ton avenir, plus tu auras de chances d'attirer à toi cette expérience. Tous les jours, relie-toi à l'énergie de ton avenir. Et souviens-toi, quoi que tu transmettes dans le champ unifié, tu fais ton expérience avec la destinée. Quand il y aura adéquation vibratoire entre ton énergie et l'énergie de ce potentiel, il te trouvera. Jace, vas-tu persévérer ?

– Oui.

– Puis, une fois que tu seras demeuré dans ce nouvel état d'être pendant un certain temps, je veux que tu réfléchisses à ce que tu vas faire dans ton nouvel emploi. Quels choix feras-tu ? Quelles seront tes activités ? Quelles expériences t'attendent et quelles sensations éveilleront-elles en toi ? Je veux que tu vives au présent cette réalité future. Souviens-toi simplement de ton avenir quand tu es dans ce nouvel état. »

De même que les gens ont tendance à faire des fixations sur les pires choses qui pourraient leur arriver au quotidien, je demandais à mon fils de faire une fixation sur les choses les plus merveilleuses qui pourraient lui arriver quand il aurait trouvé son nouvel emploi.

« Pense à toutes les fois où tu pourras faire du surf, aux voyages que tu pourras continuer de faire, à l'équipe avec laquelle tu vas travailler, à leurs forces et à l'argent que tu pourras économiser pour t'acheter une nouvelle maison et une nouvelle voiture, l'ai-je encouragé. Chaque jour, *amuse-toi* avec ces idées. »

À l'instar des joueurs de piano et des personnes qui se sont musclées, que nous avons évoqués au chapitre précédent, Jace était sur le point de préparer son corps et son cerveau afin qu'ils soient exactement comme si son avenir était déjà là. « Et puisque ton énergie va là où tu places ton attention, je veux que tu mettes ton attention et ton énergie dans ce nouvel avenir. Et de même que ton corps suit ton mental lorsque chaque matin, tu veux aller prendre ta douche, donc dans un domaine connu, si tu continues ce processus, ton corps va suivre ton mental vers l'inconnu. » Jace a accepté de faire cette méditation tous les jours.

Un mois plus tard, à son retour à Los Angeles, il m'a contacté par texto dès son atterrissage pour me dire : « Salut, Papa, je suis rentré aux États-Unis. On peut parler ? »

« Tiens, tiens, me suis-je dit, voyons voir ce qui s'est passé. » Je l'ai donc appelé et lui ai demandé comment il allait.

« Très bien, mais il ne me reste presque plus d'argent. Je ne sais pas quoi faire. »

Le père en moi voulait dire : « Ne t'inquiète pas, mon fils, je vais te prêter de l'argent jusqu'à ce que ta situation s'améliore », mais l'enseignant en moi a pris le dessus et a répondu : « C'est très bien comme ça, car maintenant, tu vas vraiment être obligé de créer. Maintenant, tu es dans l'inconnu. Tiens-moi au courant. » Puis, j'ai raccroché. Je sentais bien qu'il était mal à l'aise, mais, connaissant mon fils, je savais qu'il allait se mettre sérieusement au travail.

Étant au pied du mur, Jace se devait d'intensifier sa pratique. Il est allé voir ses anciens camarades de chambre en université à Santa Barbara et certains d'entre eux partirent ensemble faire du snowboard pendant quatre jours, comme chaque année. À la fin de leur week-end de quatre jours, il s'arrêta à Santa Barbara avant de rentrer chez lui et entra par hasard dans un magasin de surf. Soudain, il aperçut le concepteur le plus important au monde de dérives de planches de surf, qui se trouvait être lui aussi dans la boutique.

Ils se mirent à parler et rapidement, ce monsieur lui dit ceci : « Je cherche un ingénieur pour concevoir des dérives. Avec lui, nous allons révolutionner l'industrie. J'ai besoin de lui six mois par an et il peut être à son compte, et faire ce qu'il veut. Tout ce qui compte pour moi est que j'obtienne un produit de grande qualité. »

Vous imaginez la suite. Jace a décroché cet emploi, avec un contrat d'un an qu'il pouvait renouveler à tout moment. Il gagne aujourd'hui plus d'argent que dans son précédent travail. Il adore sa nouvelle carrière, parce qu'elle est reliée à sa passion pour le surf. Parfois, il m'envoie des SMS et me dit : « Je n'arrive pas à croire qu'on me paie pour faire ce travail. » Il est son propre patron, il peut travailler où bon lui semble et il fait du surf pour essayer toutes les dérives. Il adore la vie. Il ne lui a fallu ni envoyer de CV, ni passer de coup de fil, ni écrire d'e-mail, ni passer d'entretien, ni remplir de formulaire. C'est l'expérience qui est venue à lui.

Quand on sort du corps, de l'individualité, du temps et de l'espace, on détourne son attention de toutes les distractions du monde extérieur qui nous empêchent d'être présents au champ unifié d'intelligence qui se trouve en nous et tout autour de nous. On se tourne vers l'intérieur pour être présent à une conscience qui est toujours à

nos côtés. À partir du moment où l'on s'aligne sur cette conscience omniprésente, comme si l'on regardait directement dans un miroir, elle aussi nous regarde. Et elle peut enfin refléter ce que nous lui affirmons vouloir. Plus on demeure dans cet espace immatériel en y consacrant notre attention et notre énergie, plus on se rapproche du champ unifié. Et lorsqu'on se retrouve sur l'autel des potentiels infinis, lorsqu'on transforme son énergie, on transforme sa vie.

En avançant dans cette direction et en ayant confiance en l'inconnu, sans accorder d'attention au monde matériel, sensoriel, tridimensionnel, on se sent davantage dans l'unité et la complétude intérieure. Ce processus commence à remédier à nos manques, notre sentiment de séparation, notre dualité, nos maladies et nos personnalités éparpillées. Lorsque nous devenons plus complets, c'est tout notre corps qui devient biologiquement plus complet.

Après tout, lorsqu'il y a sentiment de complétude, il ne demeure plus de manque. Tout est là. Dès lors, on observe simplement ce qui existe déjà dans le champ quantique avec toutes ses possibilités, ses potentiels et on y donne vie grâce à notre attention et notre énergie.

Maintenant, j'ai une question à vous poser : quelle expérience dans le champ quantique attend de venir à *vous* ?

Préparez-vous à vous connecter

Cette méditation nécessite un peu de préparation. D'abord, songez à une expérience potentielle que vous souhaitez vivre. Souvenez-vous que, comme l'électron avant de s'effondrer et de devenir matière, l'expérience existe déjà sous forme d'énergie ou de fréquence dans le champ quantique. Telle est l'énergie à laquelle vous êtes sur le point d'accéder. Certains de nos participants ont diminué leur taux de cholestérol simplement en se branchant sur un potentiel. Certains ont réduit leurs marqueurs du cancer. Certains ont fait disparaître des tumeurs. D'autres se sont créé un nouveau travail qu'ils adoraient, des vacances tous frais payés, des relations amoureuses nouvelles et saines, davantage d'argent, des expériences profondément mystiques, et même des billets de loto gagnants. Croyez-moi, mon équipe et moi-même avons tout vu. Maintenant, c'est à votre tour de pénétrer dans l'inconnu.

Une fois que vous savez quelle nouvelle expérience vous voulez créer, attribuez-lui une lettre majuscule, que vous inscrivez sur une

feuille de papier. Cette lettre est un symbole qui représente cette possibilité spécifique dans votre vie. Il est important de la mettre par écrit, à défaut de simplement y penser, car l'écriture solidifie ce que vous voulez. Puis, tracez deux lignes circulaires ondulantes autour de la lettre pour indiquer le champ électromagnétique que vous devez générer autour de votre corps pour créer l'adéquation avec ce potentiel dans le champ quantique.

Maintenant, donnez un sens à cette lettre afin de clarifier encore plus votre intention. Songez à certains détails que vous voulez et listez-en quatre (en évitant tout ce qui a trait à un délai). Par exemple, si votre intention est de trouver un travail que vous adorez, votre liste pourrait être la suivante :

- gagner 50 000 euros de plus par an que ce que je gagne maintenant ;
- gérer une équipe de professionnels formidables ;
- voyager dans le monde entier en pouvant me permettre des notes de frais importantes ;
- bénéficier de beaucoup de stock-options ;
- avoir un impact positif dans le monde entier.

Maintenant, sur la même feuille de papier, inscrivez les émotions que vous ressentirez le jour où le potentiel que vous imaginez se concrétisera. Par exemple :

- aux commandes de ma vie ;
- illimité ;
- reconnaissant ;
- libre ;
- émerveillé ;
- amoureux de la vie ;
- joyeux ;
- digne.

Quoi que vous souhaitiez, écrivez-le. Et si vous pensez que vous ne savez pas ce que cela vous fera parce que vous ne l'avez pas encore vécu, alors essayez la gratitude, cela fonctionne très bien. La gratitude est une émotion puissante que l'on peut utiliser lorsque

l'on souhaite créer quelque chose dans sa vie, car normalement, on éprouve ce sentiment après avoir reçu quelque chose. Aussi, la signature émotionnelle de la gratitude signifie que ce que vous voulez est déjà là. Quand vous êtes reconnaissant ou quand vous éprouvez de l'appréciation, vous êtes dans l'état de réception ultime. Quand vous vous ouvrez à la gratitude, votre inconscient et votre corps commencent à croire qu'ils vivent actuellement cette réalité future.

Ces diverses émotions que vous venez de lister sont l'énergie qui va porter votre attention. Il ne s'agit pas d'un processus intellectuel, mais viscéral. Vous devez vraiment ressentir ces émotions. Vous devez apprendre à votre corps à éprouver dans le présent l'émotion que vous ressentirez lorsque votre avenir se sera concrétisé.

Maintenant, vous êtes prêt pour la méditation.

Méditation pour vous connecter à de nouveaux potentiels

Pour commencer, placez votre attention sur différentes parties de votre corps, ainsi que sur l'espace qui entoure chacune d'entre elles (vous en apprendrez plus sur cette technique et sur son importance au chapitre suivant, mais pour l'instant, il suffit de savoir que le fait de porter son attention sur l'espace autour de votre corps aide à modifier vos ondes cérébrales, en les faisant passer d'un schéma incohérent d'ondes bêta à un schéma cohérent d'ondes alpha et thêta). Prenez conscience de l'espace vaste, obscur et infini qui se trouve derrière vos yeux, de l'espace qui se trouve au centre de votre tête, de l'espace entre la nuque et l'arrière de la tête, puis de l'espace qui se trouve au-delà de votre tête. Puis, faites des mouvements pour prendre conscience de l'espace au centre de votre gorge, de l'espace derrière votre gorge et autour de votre cou, de l'espace au centre de votre poitrine, de l'espace autour de votre corps, de l'espace derrière votre nombril et enfin de l'espace autour de vos hanches, dans ce vide noir et infini. À chaque étape, prenez le temps de bien ressentir l'espace, d'en prendre conscience et d'y être présent.

Prenez conscience de l'immensité de l'espace qu'occupe la pièce dans laquelle vous vous trouvez dans l'espace, puis étendez votre conscience à l'immensité de l'espace au-delà de cette pièce et enfin, à l'immensité de tout l'espace.

Maintenant, détournez votre attention de votre corps, de l'environnement et du temps, afin de devenir conscience pure, au-delà

du corps, de l'individualité, du temps et de l'espace, et afin de laisser votre conscience s'étendre dans cet espace noir et infini, dans ce champ sans fin dans lequel toutes les possibilités existent. Si vous vous laissez distraire, revenez simplement au moment présent (comme nous l'avons appris au chapitre précédent). Continuez de tourner votre attention sur cet espace immatériel.

Songez au potentiel qui existe déjà dans le champ quantique et auquel vous voulez vous raccorder, en vous souvenant de votre lettre. Ressentez l'énergie de ce potentiel futur, en vous et tout autour de vous, et reliez-vous à cet avenir. En faisant cela, vous vous ouvrez à un état d'être nouveau, en envoyant une signature électromagnétique toute nouvelle dans le champ quantique. Quand il y aura adéquation vibratoire entre votre énergie et ce potentiel, la situation nouvelle viendra d'elle-même à vous, sans que vous ayez quoi que ce soit à faire. Soyons clairs, il pourrait vous falloir faire un certain nombre de méditations avant que votre avenir se réalise. Il pourrait se concrétiser dans une semaine, un mois ou plus. La clé est de continuer vos méditations jusqu'à ce que votre avenir se soit matérialisé dans votre vie.

Une fois que vous vous trouvez dans un nouvel état d'être et que vous envoyez une nouvelle signature électromagnétique, souvenez-vous de votre avenir avant même qu'il se soit réalisé et commencez à répéter mentalement ce à quoi ressemblera cet avenir en le vivant d'ores et déjà. Soyez aussi réaliste que possible et ressentez les émotions supérieures que vous avez listées afin de pouvoir apprendre à votre corps les émotions qui caractériseront cet avenir.

Abandonnez votre création à un esprit supérieur, en plantant une graine dans l'infini champ des possibles, puis lâchez prise. Enfin, bénissez votre corps en accueillant un nouvel état d'esprit. Bénissez votre vie, vos épreuves, votre âme, votre passé et votre futur. Bénissez le divin en vous et ouvrez votre cœur à cette nouvelle vie avant même qu'elle ne soit là. Remerciez.

Revenez progressivement à vous et, quand vous êtes prêt, ouvrez les yeux. Passez à autre chose en ayant à l'esprit que votre avenir s'est déjà réalisé et laissez les synchronicités et les nouvelles possibilités *venir d'elles-mêmes à vous*.

Chapitre 4

LA BÉNÉDICTION DES CENTRES ÉNERGÉTIQUES

Nous avons beaucoup parlé de lumière et d'information, d'énergie et de conscience. Il est maintenant temps d'explorer un peu plus en profondeur ces concepts pour mieux comprendre la méditation suivante. Comme vous le comprenez déjà, tout ce qui se trouve dans notre univers connu est constitué de lumière et d'information, d'énergie et de conscience, autres façons de décrire l'énergie électromagnétique. En réalité, ces éléments sont si intimement liés qu'ils sont indissociables. Regardez autour de vous. Même si vous ne voyez rien d'autre que de la matière, c'est-à-dire des objets, des choses, des personnes ou des lieux, il existe un océan de fréquences invisibles et infinies qui sont porteuses d'informations encodées. Cela signifie non seulement que votre corps est constitué de lumière et d'information, d'énergie et de conscience, mais également que l'être conscient doté d'un corps que vous êtes est constitué d'une lumière gravitationnellement organisée qui est bourrée d'informations et qui, constamment, envoie et reçoit différentes fréquences, qui sont toutes porteuses de différents signaux, à l'instar d'une radio ou d'un téléphone portable.

Bien sûr, toutes les fréquences véhiculent des informations. Prenons les ondes radio. En ce moment même, dans la pièce où vous vous trouvez, il y en a qui sont en mouvement. Si vous allumez un poste de radio, vous pourriez vous brancher sur une longueur d'onde, ou un signal spécifique. Puis, un petit transducteur dans la radio captera ce signal et le transformera en sons audibles et compréhensibles, permettant de vous faire entendre votre chanson préférée, les informations ou même une publicité. Ce n'est pas parce que vous ne pouvez voir les ondes radio dans l'air qu'elles n'existent pas et ne véhiculent pas d'informations distinctes sur une fréquence spécifique. Si vous changez légèrement de fréquence et que vous vous branchez sur une autre radio, un autre message sera transmis sur cette autre longueur d'onde.

LE SPECTRE LUMINEUX DES FRÉQUENCES ÉLECTROMAGNÉTIQUES

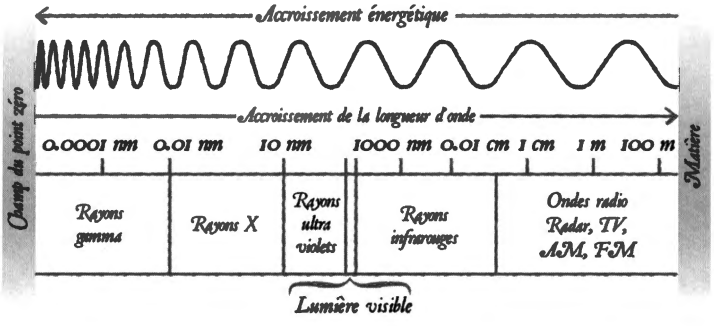


Figure 4.1A

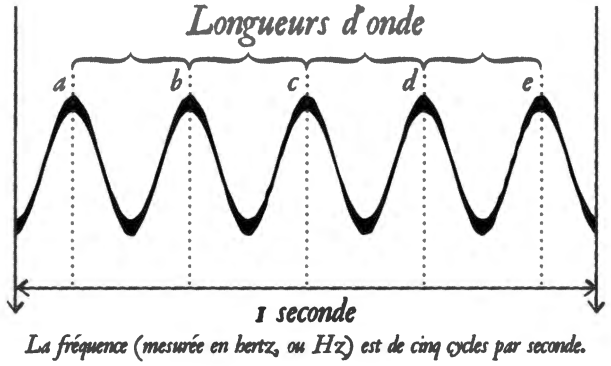
Cette figure représente l'ensemble du spectre des fréquences électromagnétiques depuis le champ du point zéro, dont la fréquence ralentit, jusqu'à la matière. Quand l'énergie augmente (ou que la fréquence accélère), les longueurs d'onde diminuent. Quand l'énergie diminue (ou que la fréquence ralentit), les longueurs d'onde augmentent. Au milieu, dans l'espace intitulé « Lumière visible », est représenté le seul spectre de réalité que nous percevons.

Intéressons-nous la figure 4.1A, qui montre l'intégralité du spectre lumineux, ainsi que toutes les fréquences électromagnétiques connues. Le spectre de la lumière visible, qui montre la multitude de couleurs que nous percevons dans ce monde, constitue moins de 1 % de toutes les fréquences lumineuses existantes. Cela signifie que la majorité des fréquences échappe à notre perception et, par conséquent, qu'une grande partie de la réalité propre à cet univers

ne peut être captée par nos sens. Ainsi, considérant notre aptitude à percevoir la lumière absorbée ou reflétée sur des objets, la vérité est que nous avons un aperçu très réduit de la réalité. Il y a beaucoup d'autres informations auxquelles nous pouvons accéder autrement que par nos yeux. Souvenez-vous que, quand je fais référence à la lumière, c'est de toute la lumière que je parle, ce qui inclut le spectre entier des fréquences électromagnétiques, visibles et invisibles.

Par exemple, bien que nous ne voyions pas les rayons X, ils n'en existent pas moins. On le sait, car on peut les créer, ainsi que les mesurer. En fait, il existe un nombre infini de fréquences dans le spectre lumineux des rayons X. Ces derniers constituent une fréquence plus rapide que la lumière visible et ont par conséquent davantage d'énergie (car, encore une fois, plus une fréquence est rapide, plus son énergie est élevée). En soi, la matière est la fréquence la plus dense, car elle est la forme la plus lente et la plus condensée de lumière et d'information.

FRÉQUENCE ET LONGUEUR D'ONDE



La fréquence (mesurée en hertz, ou Hz) est de cinq cycles par seconde.

Figure 4.1B

On voit ici le rapport entre la fréquence et la longueur d'onde. Le nombre de cycles, ou d'ondes complètes, (représentés entre les lettres a et b, b et c, etc.) correspond à une longueur d'onde. L'espace entre les deux flèches verticales dirigées vers le bas représente un intervalle d'une seconde. En l'occurrence, puisqu'il y a cinq ondes complètes en l'espace d'une seconde, on dirait que la fréquence est de cinq cycles par seconde, soit 5 Hz.

Regardez maintenant la figure 4.1B. Déplacez vos yeux le long de la ligne horizontale qui passe entre les creux et les sommets des ondes, en commençant par la lettre a, puis en passant à b et c. Chaque fois que vous arrivez à une lettre, vous êtes au bout d'un cycle, que l'on

appelle longueur d'onde. Ainsi, les lettres a et b sont séparées d'une longueur d'onde. La fréquence d'une onde fait référence au nombre de longueurs d'onde ou de cycles produits en une seconde, que l'on mesure en hertz (Hz). Par conséquent, plus la fréquence d'une onde est rapide, plus la longueur d'onde est courte. Et inversement, plus la fréquence est lente, plus la longueur d'onde est allongée (voir figure 4.1C). Par exemple, la lumière dans la bande de fréquences infrarouge a une fréquence plus lente que la lumière dans la bande de fréquences de l'ultraviolet. Donc, les longueurs d'onde de la lumière infrarouge sont plus allongées et celles de l'ultraviolet plus courtes. Voici un autre exemple, cette fois-ci issu du spectre de la lumière visible : la couleur rouge a une fréquence plus lente (450 cycles par seconde) que la couleur bleue (environ 650 cycles par seconde). Par conséquent, la longueur d'onde du rouge est plus étirée que celle du bleu.

Figure 4.1C

Quand la fréquence augmente, les longueurs d'onde raccourcissent.
Quand la fréquence diminue, les longueurs d'onde s'étirent.

Tout au long de l'histoire, on a procédé à différentes tentatives pour photographier et mesurer les champs lumineux. En voici un exemple remarquable : la photographie Kirlian, découverte en 1939 par l'électricien et inventeur amateur russe Semion Davidovitch Kirlian. Grâce à cette technique, il s'est trouvé en mesure de capter des images du champ électromagnétique entourant à la fois le vivant et le non-vivant. Il a découvert qu'en plaçant une feuille de film photographique sur une plaque en métal, en plaçant un objet en haut du film et en appliquant un courant élevé à la plaque métallique, une image de la décharge électrique entre l'objet et la plaque apparaissait sur le film, montrant une silhouette lumineuse autour de ce qui est photographié.

Au cours de l'une des nombreuses expériences réalisées par Kirlian, il est dit qu'il a photographié deux feuilles en apparence identiques, l'une provenant d'une plante saine et l'autre d'une plante malade. La photographie de la feuille provenant de la plante saine a montré un champ lumineux plus fort, tandis que la lumière de l'autre était beaucoup plus faible, ce qui a donné à penser à Kirlian que cette technique photographique pouvait être un moyen d'évaluer la santé. De nos jours, des scientifiques débattent de l'utilité de la photographie Kirlian en tant qu'outil de diagnostic. En parallèle, les recherches sur la technique continuent.

Dans le même ordre d'idées, une avancée plus récente nous vient du biophysicien allemand Fritz-Albert Popp, qui a passé plus de trente ans à étudier les biophotons, qui sont de toutes petites particules lumineuses à faible intensité, stockées et émises par tout organisme vivant. En 1996, le Dr Popp a fondé l'Institut international de la biophysique (IIB), un réseau de laboratoires de recherche issus de plus d'une douzaine de pays dans le monde entier et étudiant les biophotons. Le Dr Popp et ses collègues chercheurs pensent que les informations contenues dans ces particules lumineuses, qui sont stockées dans l'ADN, communiquent extrêmement efficacement avec les cellules de l'organisme, jouant ainsi un rôle vital dans la régulation de ses fonctions. Ces biophotons peuvent être détectés à l'aide d'une caméra extrêmement sensible conçue pour mesurer leurs émissions : plus les émissions sont fortes et le champ lumineux intense et cohérent, plus la communication entre les cellules est bonne et l'organisme en bonne santé.

Afin de préserver la vie et la santé, les cellules communiquent entre elles en échangeant des informations vitales transmises par le biais de différentes fréquences lumineuses. Le Dr Popp a découvert que l'inverse est également vrai : quand une cellule n'émet pas suffisamment d'énergie électromagnétique organisée et cohérente, sa santé se dégrade ; elle devient incapable de partager correctement des informations avec les autres cellules et, sans cet échange, elle est privée de ce dont elle a besoin. Ainsi, la version mécaniste du fonctionnement intra-cellulaire que nous avons apprise en cours de biologie au collège est obsolète. Le fonctionnement cellulaire n'est pas lié à des molécules chargées s'attirant et se repoussant. En réalité, c'est l'énergie électromagnétique que la cellule émet et reçoit qui constitue la force de vie qui gère ces molécules. C'est une vision vitaliste qui révèle ce que nous sommes vraiment.

Tout cela montre que nous sommes littéralement des êtres de lumière émettant une véritable force de vie et un champ lumineux autour de notre corps, chaque cellule dans sa totalité exprimant un champ lumineux vital porteur d'un message. On peut donc dire sans se tromper que plus nous définissons la réalité à l'aide de nos sens et plus nous menons une vie matérialiste en nous intéressant principalement à la dimension physique (et par conséquent plus notre réaction de stress est forte), plus nous passons à côté d'informations précieuses. En effet, plus notre attention se limite à la matière, aux objets, aux choses, aux personnes et aux lieux de notre monde extérieur, moins nous sommes à même de percevoir les autres fréquences invisibles à l'œil nu. Et tant que nous n'en avons pas conscience, elles n'ont pour nous pas d'existence.

Comme vous l'avez déjà vu et, j'espère, comme vous avez commencé à l'expérimenter grâce à la méditation proposée au chapitre précédent, il vous est possible de vous brancher sur certaines fréquences autour de vous, de même que vous pouvez vous brancher par exemple sur la fréquence radio 95.2. En fermant les yeux, en restant immobile et en vous coupant de l'environnement extérieur (c'est-à-dire des parasites qui vous empêchent normalement de percevoir ces autres fréquences), vous pouvez vous entraîner à recevoir un signal clair et les informations qui vont avec. En faisant régulièrement cela, vous vous calez sur une fréquence lumineuse et informationnelle nouvelle pour vous dont vous pouvez vous servir pour influencer la matière. Alors, votre corps connaît la syntropie (il devient de plus en plus ordonné) au lieu de l'entropie (le désordre, le déclin physique et le chaos). Une fois que vous parvenez à calmer votre mental analytique et pensant et que vous vous branchez plus facilement sur ces informations plus ordonnées, votre organisme réagit automatiquement en traitant ce nouvel afflux de conscience et d'énergie et devient plus efficace, plus cohérent et en meilleure santé.

Attention convergente et attention divergente

Au début de la méditation proposée dans le précédent chapitre, je vous ai demandé de placer votre attention sur différents endroits de votre corps, ainsi que sur *l'espace les entourant*. Je voudrais maintenant m'attarder sur les raisons pour lesquelles je donne cette instruction dans presque toutes les méditations. En faisant cette pratique, vous

affûtez votre aptitude à maîtriser deux formes de concentration cérébrale : l'attention convergente et l'attention divergente.

L'attention convergente consiste à restreindre son attention sur un seul objet, ou plus exactement sur tout ce qui contient de la matière. C'est le genre d'attention nécessaire dans les méditations que je propose, lorsque votre attention se place sur un endroit particulier de votre corps. Vous faites la même chose quand votre attention se porte sur des objets dans votre environnement. Normalement, lorsque vous saisissez un verre, passez un appel, envoyez un SMS ou attachez vos lacets, vous faites appel à l'attention restreinte. La plupart du temps, quand vous vous retrouvez dans ce mode d'attention, celle-ci se porte sur des objets ou des choses (de la matière) et des personnes ou des lieux dans le monde extérieur, c'est-à-dire essentiellement ce qui est tridimensionnel.

Rappelez-vous notre discussion précédente au sujet des personnes qui sont en mode survie, constamment alimentées par des hormones de stress qui leur permettent de rester en état d'alerte. Quand on se trouve dans cet état, on restreint *encore plus* son attention, car il devient très important d'être très vigilant à ce qui se passe dans le monde physique extérieur. On devient alors véritablement matérialiste, au sens où la réalité est définie par nos sens. Les différentes aires cérébrales qui fonctionnent normalement en communauté commencent alors à se subdiviser, la communication entre elles n'est plus efficace et elles cessent d'agir de concert, dans un état de cohérence (de manière ordonnée). Elles se trouvent alors dans un état d'incohérence, c'est-à-dire qu'elles envoient des messages confus vers différentes parties du corps, en passant par la moelle épinière. Nous avons pu le constater à de multiples reprises sur les examens que nous avons réalisés pour mesurer les ondes cérébrales des participants.

Comme je l'avais précédemment évoqué, lorsque votre cerveau est incohérent, c'est vous-même qui êtes incohérent. Et lorsqu'il ne fonctionne pas correctement, c'est vous qui êtes dans la confusion. C'est comme si, au lieu d'entonner une magnifique symphonie, votre cerveau et votre corps produisaient une cacophonie. Et à cause de cet état d'incohérence ou de déséquilibre, vous faites tout votre possible pour contrôler votre vie ou obtenir des résultats par la force. Vous tâchez de prédire votre avenir en fonction de votre passé, en partie en étant plus attentif à votre monde matériel extérieur qu'à votre monde mental et émotionnel intérieur. En d'autres termes, vous demeurez

dans une attention convergente, restreinte, ruminant toujours les mêmes choses. Tel est l'effet du stress. Il vous amène à faire une fixation sur vos problèmes afin que vous puissiez vous préparer au pire des scénarios futurs, en fonction de vos souvenirs du passé. Se préparer pour la pire des catastrophes vous donne une meilleure chance de survie, car, quoi qu'il arrive, vous êtes prêt.

Cependant, lorsque vous ouvrez votre attention, que vous l'élargissez, comme vous le ferez dans cette méditation, vous pouvez prendre conscience de l'espace, et donc de la lumière et de l'énergie entourant votre corps. On parle d'attention divergente. Au lieu de vous focaliser sur une chose, votre attention ne se porte sur *rien* en particulier, c'est-à-dire sur l'onde (l'énergie) et non plus sur la particule (la matière). La réalité se compose à la fois de la particule et de l'onde, de la matière et de l'énergie. Aussi, quand vous vous exercez à restreindre votre attention sur différentes parties du corps, reconnaissant ainsi l'existence de la particule, avant d'élargir votre attention de sorte à percevoir l'espace qui les entoure, reconnaissant ainsi l'existence des ondes, votre cerveau adopte un état plus cohérent, plus équilibré.

Pénétrer dans le subconscient

Dans les années 1970, Les Fehmi, directeur du centre de biofeedback de Princeton, aux États-Unis, a découvert le mécanisme qui permettait à cette modification de l'attention d'agir sur les ondes cérébrales. Le Dr Fehmi, pionnier de l'attention et du biofeedback, tentait de mettre au point une méthode lui permettant d'enseigner aux gens à passer des ondes bêta (pensée consciente) aux ondes alpha (détente, créativité). Il s'est aperçu que le moyen le plus efficace d'opérer ce changement consistait à demander aux gens de prendre conscience de l'espace, ou du néant, en ayant ce qu'il appelait une attention ouverte. La tradition bouddhiste utilise cette méthode méditative depuis des milliers d'années. En élargissant votre attention pour percevoir les informations, et non plus la matière, vos ondes cérébrales ralentissent et passent de bêta à alpha. Cela paraît logique, car quand on est dans le ressenti, on n'est pas dans le mental.

Lorsque votre cerveau pensant, c'est-à-dire le néocortex, ralentit, vous êtes en mesure de transcender le mental analytique (ou

critique), qui crée une séparation entre la conscience et le subconscient (voir figure 4.2). Vous êtes alors aux commandes du système de gestion de votre corps, c'est-à-dire du système nerveux autonome, comme nous l'avons vu au chapitre précédent, et votre cerveau est à même de fonctionner de manière plus holistique.

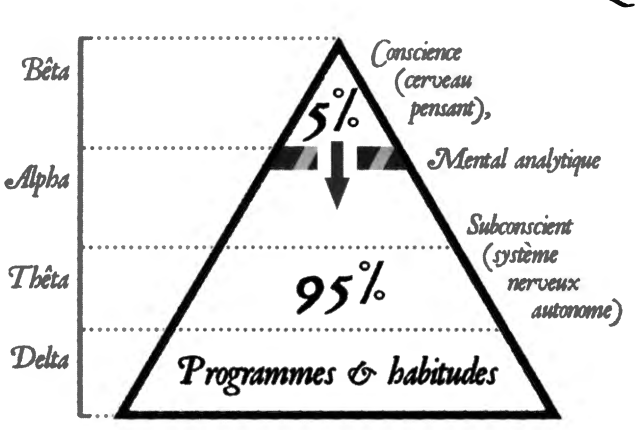


Figure 4.2

L'un des buts principaux de la méditation est de transcender le mental analytique, qui sépare la conscience du subconscient. En ralentissant vos ondes cérébrales, vous sortez progressivement de la conscience, du cerveau pensant, vous allez au-delà du mental analytique et vous accédez au système de gestion du subconscient, dans lequel se trouvent tous les programmes automatiques et toutes les habitudes inconscientes.

Quand vous ferez la méditation de bénédiction des centres énergétiques, que vous apprendrez plus loin dans ce chapitre, vous placerez votre attention sur chacun de vos centres énergétiques (également appelés *chakras*, c'est-à-dire *roues*, dans d'anciens textes védiques de l'Inde orientale), avant d'élargir votre attention. Et comme votre énergie va là où votre attention se porte, chacun de ces centres commencera à s'activer.

Il n'y a rien de surprenant à ce que, par exemple, si vous entretenez mentalement un fantasme sexuel, l'énergie se déplaçant dans le centre correspondant, cela s'active de manière très spécifique, provoquant une réaction au niveau des organes, tissus, substances chimiques, hormones et du tissu nerveux. Si vous avez faim et que vous vous mettez à penser à ce que vous allez manger, ce n'est pas une coïncidence si vos sucs digestifs sont stimulés, si vous salivez :

votre corps se prépare à une expérience, celle du dîner que vous allez manger, l'énergie activant tout cela. Si vous songez à dire ses quatre vérités à votre patron ou à vous disputer avec votre fille, vous sécrétez de l'adrénaline avant même la confrontation. Dans chacun de ces cas, votre pensée se transforme en expérience. Je reviendrai plus en détail sur ces notions dans la partie suivante, quand nous aborderons les différents centres énergétiques, mais pour l'instant, il suffit de savoir que cela est lié au fait que chaque centre produit sa propre expression hormonale, chimique, qui active ensuite les organes, tissus et cellules dans différentes zones du corps.

Imaginez ce qui commencerait à se passer si vous pouviez ralentir vos ondes cérébrales en méditation et accéder au système de gestion de chacun de ces centres énergétiques en plaçant votre attention élargie sur l'espace entourant chaque centre. Chacun d'entre eux deviendrait plus ordonné, plus cohérent, ce qui indiquerait aux neurones de créer un état d'esprit différent et d'activer les organes, tissus et cellules de la zone correspondante, produisant les hormones et messagers chimiques propres à chaque centre. Et en faisant régulièrement cela, vous commenceriez à avoir un véritable impact sur votre corps.

Au sein de la communauté de nos participants, certains se sont eux-mêmes guéris de leurs infections chroniques de la vessie, de leurs problèmes de prostate, de leur impotence, de leur diverticulite, de leur maladie de Crohn, de leurs allergies alimentaires et de certaines sensibilités telles que la maladie cœliaque, de tumeurs ovariennes, d'une augmentation de leurs enzymes hépatiques, du reflux acide, de leurs palpitations cardiaques, de leur arythmie, de leur asthme, de leurs problèmes pulmonaires, de leurs problèmes de dos, de maladies thyroïdiennes, de cancers de la gorge, de douleurs dans la nuque, de migraines chroniques, de maux de tête, de tumeurs cérébrales, etc. Nous avons été témoins d'une multitude d'améliorations chez les personnes ayant pratiqué cette méditation, parfois même dès la toute première fois. Ces guérisons spectaculaires ont été rendues possibles par la détermination des participants à modifier sur le plan épigénétique l'expression de leur ADN, activant certains gènes et en désactivant d'autres, transformant l'expression protéinique de ces gènes dans l'organisme (comme vous l'avez appris au chapitre 2).

Le fonctionnement de vos centres énergétiques

Nous allons maintenant examiner de plus près chacun des centres énergétiques du corps, mais auparavant, je voudrais donner quelques explications sur leur fonctionnement. Considérez que chacun d'entre eux est un centre informationnel. Chacun a une énergie spécifique véhiculant un niveau de conscience correspondant, émettant une lumière porteuse d'informations très spécifiques, ou encore une fréquence propre chargée de transmettre un certain message. Chacune est également associée à une ou plusieurs glandes, à des hormones, à un fonctionnement chimique propre et à un réseau neuronal. Chacun de ces regroupements de réseaux neurologiques est comme un mini-cerveau. Et si chacun de ces centres a un cerveau qui lui est propre, cela signifie qu'il a également un mental qui lui est propre (reportez-vous la figure 4.3, qui indique l'emplacement de chaque centre, ainsi que les données anatomiques et physiologiques correspondantes).

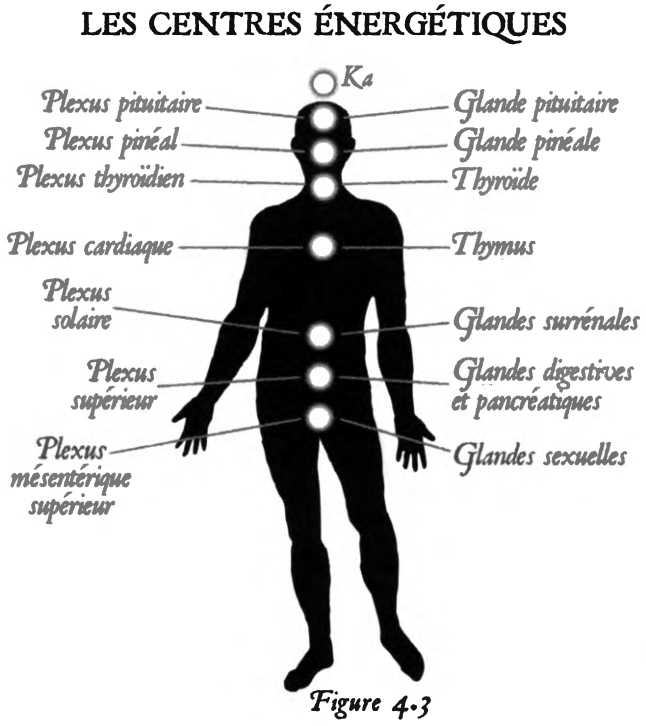


Figure 4.3

Chaque centre énergétique du corps a une constitution biologique unique. Il est doté d'une ou de plusieurs glandes, d'hormones, de substances chimiques et d'un mini-cerveau qui lui sont propres, ainsi que, par conséquent, d'un mental spécifique.

Comme vous l'avez appris au deuxième chapitre, quand la conscience active le tissu neurologique, elle crée le mental. Le mental est la mise en action du cerveau ; par conséquent, si chacun de ces centres énergétiques a un réseau neuronal, chacun a un mental qui lui est propre et qui est activé par de l'énergie dirigée par une intention consciente. Quand chaque centre s'active, cela provoque une succession de réactions hormonales, tissulaires, chimiques et cellulaires : il émet alors de l'énergie.

Par exemple, lorsque votre premier centre (le siège des glandes reproductrices) est activé grâce à l'énergie, son mental a des attentes et des intentions très spécifiques. Quand l'être conscient que vous êtes a une pensée ou un fantasme (au passage, c'est là encore la conscience qui agit sur le tissu neurologique), votre corps se modifie physiologiquement, et donc votre énergie aussi. Les glandes correspondantes sécrètent des substances chimiques et des hormones : votre organisme vous prépare émotionnellement à avoir des rapports sexuels. Il y a alors davantage d'énergie dans ce centre, qui émet une fréquence spécifique, véhiculant un message, une intention.

Cette énergie, qui est porteuse de cette intention consciente, active ce centre reproductif et le mental cérébral influence le réseau neuronal du mental corporel. Ce mental, situé dans cette zone spécifique du corps, opère au niveau subconscient par l'intermédiaire du système nerveux autonome. Cela échappe à votre conscience. On pourrait dire que le corps est à l'écoute de ce mini-cerveau, qui active les glandes appropriées, qui elles-mêmes sécrètent les hormones correspondantes, qui envoient des signaux pour modifier l'état émotionnel et physiologique du corps. Vous émettez alors à l'extérieur de ce centre une énergie très claire porteuse d'un message spécifique. On a tous ressenti ce genre d'énergie chez une personne animée d'un vif désir sexuel. Une fois que l'énergie traverse ce tissu neurologique, ce réseau neuronal, elle crée une activité mentale : ce centre est alors doté d'un mental qui lui est propre.

Le deuxième centre est également doté d'un mental qui lui est propre. Et lorsque l'on active son mini-cerveau, on se fie à ses réactions viscérales, à son instinct. La même succession d'événements que dans le premier centre énergétique se produit, mais avec des circuits neuronaux, des hormones, des substances chimiques, des émotions, des énergies et des informations différentes. Cette zone est même appelée *le deuxième cerveau*, en raison des centaines de millions de neurones et

de connexions neuronales qui s'y trouvent (chiffre supérieur à celui de la moelle épinière ou du système nerveux périphérique). En fait, 95 % de la sérotonine, l'hormone du bien-être, se trouve non pas dans le cerveau, mais dans les intestins. Et quand on écoute son instinct, c'est presque comme si le corps et le mini-cerveau de ce centre pouvaient contourner le cerveau pensant, rationnel, analytique.

Qu'en est-il de votre centre cardiaque ? Que se passe-t-il si c'est votre cœur qui domine la situation ? Comme les deux premiers centres, le cœur, qui est le quatrième et qui se situe au milieu de la poitrine, a une fréquence, des hormones, des substances chimiques et des émotions qui lui sont propres, ainsi qu'un mini-cerveau s'alimentant dans le champ énergétique et informationnel l'entourant. Lorsque c'est votre cœur qui prend le dessus, vous avez tendance à être davantage à l'écoute, bienveillant, inspiré, altruiste, compatissant, ouvert, reconnaissant, confiant et patient. Quand ce mini-cerveau reçoit ces informations, il envoie des instructions et des messages aux organes et tissus situés dans cette partie du corps et vous vous mettez à émettre de l'énergie d'amour, grâce à l'action de ce centre informationnel spécifique.

Maintenant, examinons chacun de ces centres énergétiques plus en détail. Certains ont des fonctions qui ont quelque peu tendance à se chevaucher, mais la plupart du temps, si vous connaissez un minimum le fonctionnement du corps, cela se passe d'explication. Si nécessaire, vous pouvez à nouveau vous reporter à la figure 4.3.

Se familiariser avec les centres énergétiques

Le premier centre énergétique gouverne la zone des organes sexuels, c'est-à-dire le périnée, le plancher pelvien, les glandes reliées au vagin ou au pénis, la prostate chez les hommes, la vessie, la partie inférieure du colon et l'anus. Ce centre énergétique est lié à la reproduction, à la procréation, à l'élimination, à la sexualité et à l'identité sexuelle. L'œstrogène et la progestérone chez les femmes, ainsi que la testostérone chez les hommes sont les hormones reliées à ce centre. Ce centre énergétique est également associé au plexus nerveux mésentérique inférieur.

Il se trouve dans ce premier centre une très grande quantité d'énergie créatrice. Pensez à toute l'énergie nécessaire pour donner

la vie et concevoir un enfant. Quand ce centre est en équilibre, votre énergie créatrice s'écoule librement et vous êtes également ancré dans votre identité sexuelle.

Le deuxième centre énergétique se situe derrière le nombril, légèrement en dessous. Ils gouvernent les ovaires, l'utérus, le colon, le pancréas et le bas du dos. Il est lié à la consommation, la digestion, l'élimination et la décomposition de la nourriture en énergie, ainsi qu'aux enzymes et sucs digestifs et aux enzymes et hormones équilibrant la glycémie. Ce centre est également relié au plexus nerveux mésentérique supérieur.

Il est également en lien avec les réseaux et structures sociaux, les relations, les systèmes de soutien, la famille, les cultures et les relations interpersonnelles. Considérez que ce centre régit l'attachement ou le lâcher-prise, la consommation ou l'élimination. Quand il est équilibré, on se sent en sécurité dans son environnement et dans le monde.

Le troisième centre énergétique se trouve au niveau du creux de l'estomac. Il gouverne l'estomac, l'intestin grêle, la rate, le foie, la vésicule biliaire, les glandes surrénales et les reins. Les hormones associées comprennent l'adrénaline, le cortisol, les hormones rénales et les substances chimiques telles que la rénine, l'angiotensine, l'érythropoïétine et toutes les enzymes hépatiques, ainsi que les enzymes stomacales telles que la pepsine, la trypsine, la chymotrypsine et l'acide hydrochlorique. Ce centre énergétique est également relié au plexus solaire, encore appelé plexus cœliaque.

Ce centre est associé à la volonté, au pouvoir, à l'égoïsme, au contrôle, à l'agressivité et à la domination. C'est le centre de l'esprit de compétitivité, du pouvoir, de l'estime de soi et de l'attention dirigée. Quand le troisième centre est équilibré, vous vous servez de votre volonté pour surmonter les difficultés liées à votre environnement et à votre vie. À l'inverse du deuxième centre, celui-ci s'active naturellement quand vous percevez que votre environnement n'est pas sécurisé ou qu'il est imprévisible, ce qui vous amène à vouloir protéger vos proches ainsi que vous-même. Le troisième centre est également actif lorsque vous voulez quelque chose et que vous devez vous servir de votre corps pour l'obtenir.

Le quatrième centre énergétique se situe derrière le sternum. Il gouverne le cœur, les poumons et le thymus (qui est la principale glande immunitaire du corps, et que l'on appelle parfois la « fontaine de jouvence »). Les hormones associées à ce centre sont l'hormone de

croissance et l'ocytocine, ainsi qu'un ensemble de 1 400 substances chimiques stimulant le fonctionnement du système immunitaire par l'intermédiaire du thymus (responsable de la croissance et de la régénération du corps). Le plexus nerveux régi par ce centre est le plexus cardiaque.

Les trois premiers centres tournent autour de notre survie et reflètent notre nature animale ou notre humanité. Par contre, dans le quatrième centre énergétique, on passe de l'intérêt égoïste au désintéressement. Ce centre est associé à l'amour, l'affection, la bienveillance, la compassion, la gratitude, l'appréciation, la gentillesse, l'inspiration, l'abnégation, la complétude et la confiance. C'est l'origine de notre divinité, le siège de notre âme. Quand le quatrième centre est équilibré, on se soucie d'autrui et l'on cherche à œuvrer pour le bien d'autrui, dans la coopération. On éprouve alors un amour véritable de la vie. On se sent complet, satisfait d'être soi-même.

Le cinquième centre énergétique se situe au centre de la gorge. Il régit la thyroïde, la parathyroïde, les glandes salivaires et les tissus du cou. Sont associées à ce centre les hormones thyroïdiennes T3 et T4 (thyroxine), ainsi que les hormones parathyroïdiennes qui gouvernent le métabolisme du corps et régulent le taux de calcium de l'organisme. Ce centre régit le plexus thyroïdien.

Par ailleurs, il est associé à l'expression de l'amour ressenti dans le quatrième centre, ainsi qu'à la communication sincère et à l'utilisation du langage et des sons pour donner vie à notre réalité. Quand le cinquième sens est équilibré, vous exprimez votre vérité du moment, avec amour. Vous êtes comblé, au point que partager vos pensées et sentiments vous suffit.

Le sixième centre énergétique se situe dans l'espace se trouvant entre la nuque et l'arrière de la tête (si vous avez du mal à le localiser, considérez qu'il s'agit du centre de votre cerveau, quelque peu en direction de l'arrière de la tête). Il régit la glande pinéale (ou épiphyse), qui est sacrée. Certains l'appellent le troisième œil ; quant à moi, je préfère parler du premier œil. Il est associé à la porte qui ouvre vers des dimensions supérieures et qui transforme votre perception afin que vous puissiez voir ce qui ne peut être vu, voir la réalité de manière non linéaire.

Quand ce centre est ouvert, c'est comme si vous aviez à votre disposition une antenne de radio vous permettant d'accéder à des fréquences supérieures échappant aux cinq sens. C'est alors que se réveille l'alchimiste en vous. Je consacrerai un chapitre entier à la

glande pinéale un peu plus loin dans cet ouvrage, mais pour l'instant, sachez que cette glande sécrète des hormones telles que la sérotonine et la mélatonine (ainsi que d'autres métabolites merveilleux), qui sont responsables des rythmes circadiens, permettant de se sentir réveillé pendant la journée, en réaction à la lumière visible et de s'endormir la nuit, en réaction à l'obscurité. La glande pinéale est sensible à toutes les fréquences électromagnétiques se situant au-delà de la lumière visible et elle peut produire des dérivés chimiques de la mélatonine modifiant notre perception de la réalité. Quand cette glande est équilibrée, le cerveau fonctionne avec clarté. On se sent lucide, plus conscient de son monde intérieur et extérieur, et l'on voit et perçoit davantage de choses de jour en jour.

Le septième centre énergétique se situe au milieu de la tête et est lié à la glande pituitaire, que l'on appelle parfois la glande maîtresse, parce qu'elle régit et crée l'harmonie en formant une sorte de cascade s'écoulant vers la glande pinéale, puis la glande thyroïdienne, le thymus, les glandes surrénales, la glande pancréatique et les glandes sexuelles. C'est le centre du corps dans lequel s'exprime le plus la divinité. C'est l'origine de votre niveau de conscience le plus élevé. Quand cette glande est équilibrée, vous êtes en harmonie avec toutes choses.

Le huitième centre énergétique se situe à environ 40 cm au-dessus de la tête. C'est le seul centre énergétique qui n'est pas associé à une zone physique. Les Égyptiens l'appelaient *Ka*. Il représente la connexion au cosmos, à l'univers, au tout. Quand ce centre s'active, on se sent digne de recevoir des prises de conscience, des révélations, des compréhensions profondes et des transmissions créatives de fréquences et d'informations ne provenant pas des souvenirs stockés dans le système nerveux, mais du cosmos, de l'univers, du champ unifié, quel que soit le nom que vous voulez donner à cette puissance supérieure à notre individualité. C'est par l'intermédiaire de ce centre que l'on accède aux données et aux mémoires liées au champ quantique.

Modifier notre énergie

Maintenant que j'ai décrit en détail chacun de ces centres énergétiques, examinons plus précisément leur dynamique. Notre

corps est fait pour utiliser de l'énergie en relation avec chacun de ces centres, comme je l'ai exposé. Mais que se passe-t-il si nous nous servons de notre énergie pour autre chose que pour notre seule survie ? Que se passe-t-il si, au lieu de diriger toute cette énergie vers l'extérieur (afin de procréer, de digérer, de fuir un danger, etc.), nous commençons à faire régulièrement monter une partie de cette énergie d'un centre vers le suivant, en faisant ainsi augmenter sa fréquence ?

Voici ce que cela donne : on commence par canaliser notre énergie créatrice dans le premier centre. Quand on se sent suffisamment en sécurité pour créer, cette énergie évolue, monte et s'écoule dans le deuxième centre. Quand nous devons repousser certaines limites ou triompher de certaines difficultés dans notre environnement, nous sommes en mesure de faire bon usage de notre énergie créatrice, qui peut alors monter vers le troisième centre, siège de notre volonté.

Quand nous parvenons à transcender l'adversité dans notre vie, ce qui nous amène à grandir et à vaincre, l'occasion nous est donnée de nous sentir plus complets, plus libres et plus satisfaits et nous pouvons alors éprouver un amour authentique à l'égard de nous-mêmes et d'autrui, l'énergie arrivant au quatrième centre et l'activant. Alors, nous avons envie d'exprimer notre vérité du moment, ce que nous avons appris, ou l'amour, ou encore la complétude que nous ressentons, ce qui permet à l'énergie d'accéder à notre cinquième centre et de l'activer. Puis, lorsque l'énergie active le sixième centre, des zones cérébrales assoupies s'ouvrent, ce qui permet de soulever le voile de l'illusion et de percevoir un spectre de réalité plus large que par le passé. On se sent alors plus éclairé, le corps s'harmonise et s'équilibre, et notre environnement extérieur (la nature comprise) connaît également davantage d'harmonie et d'équilibre, l'énergie activant le septième centre. Une fois qu'on ressent cette énergie stimulante, on commence à se sentir vraiment digne et l'énergie peut enfin parvenir au huitième centre, où nous récoltons les fruits de nos efforts, par des visions, des rêves, des prises de conscience, des matérialisations et des certitudes profondes provenant non pas de souvenirs logés dans le corps ou le mental, mais bien d'une force supérieure se trouvant en nous et autour de nous. La figure 4.4A illustre la montée continuelle de l'énergie depuis le premier centre jusqu'au huitième.

L'ASCENSION DE L'ÉNERGIE CRÉATRICE DANS LE CORPS

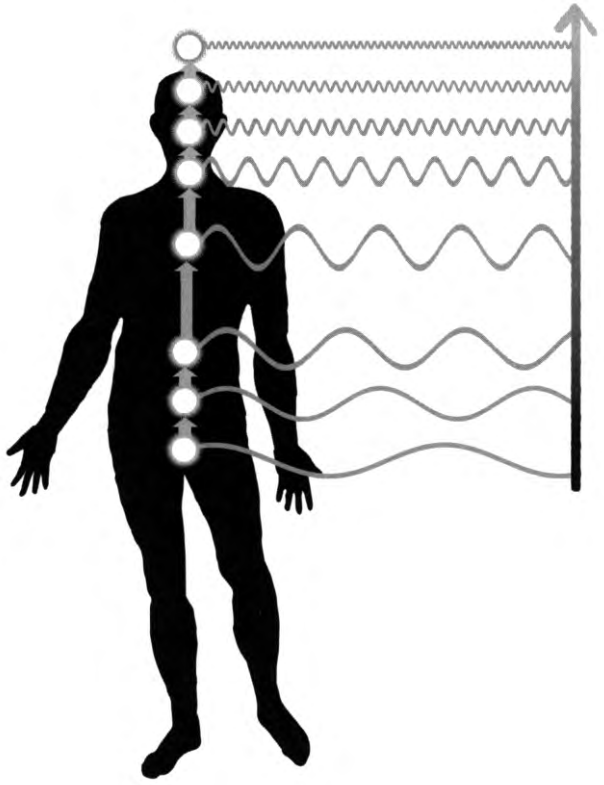


Figure 4.4A

Quand notre énergie créatrice évolue, elle peut être canalisée dans le premier centre et dirigée jusqu'au cerveau, et au-delà. Chaque centre énergétique a une fréquence qui lui est propre et qui véhicule une intention spécifique.

C'est le type d'évolution personnelle qui se produit quand l'énergie s'écoule régulièrement. C'est l'idéal. Mais, trop souvent, les événements de notre vie et la manière dont nous y réagissons bloquent notre énergie, qui ne peut alors s'écouler en suivant ce magnifique schéma que je viens de décrire. C'est dans les centres énergétiques associés à vos problématiques que l'énergie se coince. La figure 4.4B montre ce qui se passe quand l'énergie est bloquée et ne peut s'écouler vers les centres supérieurs.

LES BLOCAGES ÉNERGÉTIQUES

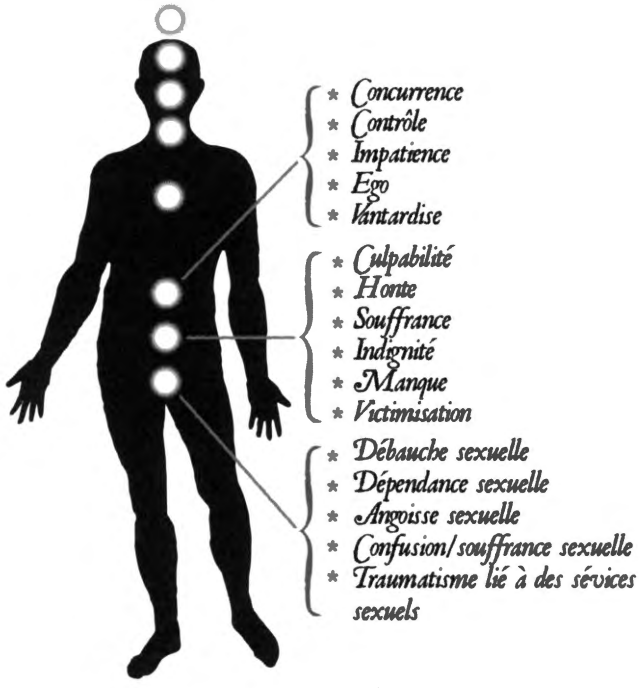


Figure 4.4B

Quand l'énergie se bloque dans notre corps, elle ne peut s'écouler vers les centres supérieurs. Les émotions étant de l'énergie, ces dernières demeurent bloquées dans différents centres et nous ne pouvons évoluer.

Si, par exemple, une personne a été victime d'une agression sexuelle ou est conditionnée depuis son enfance à penser que la sexualité est une mauvaise chose, son énergie peut rester bloquée dans le premier centre, associé à la sexualité, et elle pourra avoir des difficultés à accéder à sa créativité. Ou sinon, si une personne a accès à son énergie créatrice, mais ne se sent pas suffisamment en sécurité pour s'en servir dans le monde (et se sent victime dans ses relations sociales et interpersonnelles), ou si elle a été traumatisée ou trahie, elle pourra s'accrocher à cette énergie dans son deuxième centre. Il est probable que ce genre de personne éprouve un excès de culpabilité, de honte, de souffrance, de peur ou une faible estime de soi. Et si une personne parvient à faire monter son énergie dans le troisième centre, mais a des problèmes d'ego et a trop tendance à se mettre en avant, à être égocentrique, à

être dans le contrôle, à dominer les autres, à être en colère, à rivaliser excessivement et à faire preuve d'amertume, son énergie se bloque dans ce troisième centre et elle aura probablement des problèmes de contrôle de motivation. Si une personne ne peut ouvrir son cœur et ressentir d'amour et de confiance, ou si elle a peur d'exprimer l'amour ou ses sentiments en toute sincérité, l'énergie pourra également se figer dans le quatrième et le cinquième centre, respectivement.

Lorsque l'énergie se bloque dans l'un des centres énergétiques, c'est souvent dans l'un des trois premiers. Alors, elle ne peut évoluer et s'écouler en continu comme nous l'avons précédemment évoqué, en s'élevant jusqu'aux centres énergétiques supérieurs qui nous permettent d'éprouver la joie de vivre et d'avoir envie de partager. La méditation de bénédiction des centres énergétiques a pour but de refaire circuler correctement l'énergie. L'idée est de bénir chacun de ces centres afin de libérer l'énergie bloquée.

Puiser de l'énergie dans notre champ énergétique

Comme nous l'avons précédemment évoqué, notre corps est entouré d'un champ d'énergie électromagnétique invisible toujours porteur d'une intention consciente. Quand nous activons chacun des sept centres énergétiques du corps, on peut dire que nous leur permettons de diffuser de l'énergie. Pour faire simple, quand les êtres conscients que nous sommes activent une énergie spécifique en chaque centre, nous stimulons les réseaux neurologiques associés, qui permettent d'accéder à un certain état d'esprit activant les glandes, tissus, hormones et substances chimiques appropriés dans chaque centre. Puis, le corps émet une énergie véhiculant une information et une intention spécifiques.

Cependant, si nous continuons de nous contenter de survivre, en nous adonnant à des excès en matière de sexualité, de consommation ou de stress et en laissant les trois premiers centres gouverner nos vies, nous continuons de puiser notre énergie dans le champ invisible qui entoure notre corps et de la transformer en une certaine chimie du corps. Quand ce processus se répète dans le temps, ce champ se rétrécit (voir figure 4.5). Par voie de conséquence, notre lumière s'estompe et il n'y a plus d'énergie porteuse d'une intention consciente pour aller de centre énergétique en centre énergétique et créer dans chacun l'état d'esprit nécessaire. Au fond, notre seule ressource est notre propre

champ énergétique. Cet état d'esprit limité, associé à une énergie limitée dans chaque centre, envoie un signal lui aussi limité aux cellules, tissus, organes et différents systèmes du corps. Cela peut produire un signal affaibli et une diminution de la fréquence de l'énergie transmettant des informations vitales au corps. Des maladies peuvent s'ensuivre. On pourrait dire que, du point de vue énergétique, toute maladie est une diminution de fréquence et un message incohérent.

LA SURVIE

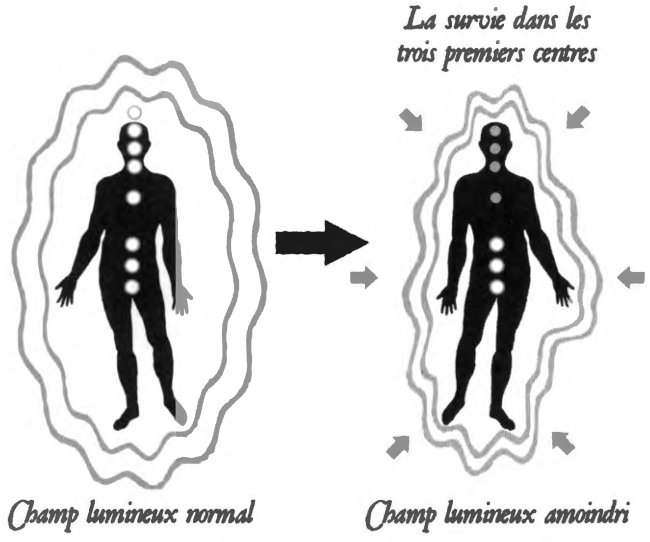


Figure 4.5

Les trois premiers centres énergétiques consomment de l'énergie. Quand ils sont trop stimulés, nous puisons constamment notre énergie dans le champ invisible entourant notre corps, ce qui affecte chimiquement notre corps. Notre champ d'énergie commence à se rétrécir.

Souvenez-vous que j'avais expliqué que les trois centres énergétiques inférieurs, concernant la survie, représentent notre nature égoïste. Leur but est que nous utilisions notre pouvoir, notre agressivité, notre force et notre envie d'en découdre afin de pouvoir survivre suffisamment longtemps dans notre environnement, de consommer de la nourriture, de procréer et de préserver l'espèce (par opposition aux cinq centres supérieurs, qui représentent notre nature désintéressée et génèrent des pensées et émotions plus altruistes). La nature a associé ces trois premiers centres à des plaisirs intenses afin que

nous ne soyons pas tentés de les délaisser. En effet, il est très agréable d'avoir des rapports sexuels (premier centre) et de manger (deuxième centre), ainsi que de tisser des liens et de communiquer avec autrui (deuxième centre également). Avoir du pouvoir (troisième centre) peut être enivrant, y compris lorsque l'on parvient à surmonter ses obstacles, à obtenir ce que l'on veut, à s'opposer à autrui et à l'emporter, à survivre dans un environnement spécifique.

Dès lors, vous voyez pourquoi certaines personnes peuvent avoir tendance à utiliser à l'excès un ou plusieurs de ces trois premiers centres et, ce faisant, à consommer un surcroît d'énergie dans le champ vital entourant leur corps. Par exemple, une personne trop attirée par la sexualité puise une énergie supplémentaire dans le champ informationnel entourant le premier centre. Une personne prise au piège de la honte ou de la culpabilité et qui se sent victime, s'accroche aux émotions du passé, souffre constamment et dépense un excès d'énergie en provenance du champ entourant son deuxième centre, s'accrochant à celle-ci. Ou encore, une personne qui aime trop contrôler les choses ou qui est trop stressée s'alimentera excessivement en énergie dans le champ qui entoure son troisième centre. Quand notre conscience n'évolue pas, notre énergie fait elle aussi du surplace.

Au niveau subatomique

Tout cela commence au niveau subatomique, c'est-à-dire quantique. Aussi, penchons-nous sur ce fonctionnement. Observez la figure 4.6. Si vous prenez deux atomes ayant chacun leur noyau et que vous les regroupez pour former une molécule, la zone de chevauchement entre les deux cercles représente la lumière et les informations qu'ils échangent. De ce fait, ils partagent une énergie similaire ayant une fréquence particulière. Et c'est un champ invisible d'énergie qui permet que les atomes restent accolés et que la molécule reste intègre. Dès que la molécule s'est formée et que les informations sont échangées, les atomes changent de propriétés et de caractéristiques physiques. Par exemple, ils peuvent avoir une densité, un point d'ébullition ou un poids atomique (entre autres) différents du moment où ils étaient côte à côte, séparés. Il est important de remarquer que, là encore, c'est le champ invisible d'énergie qui entoure la matière qui détermine les propriétés spécifiques de la molécule et qui préserve sa forme et

sa structure matérielle. Les molécules ne pourraient se former sans échange d'informations et d'énergie.

DE L'ÉNERGIE À LA MATIÈRE

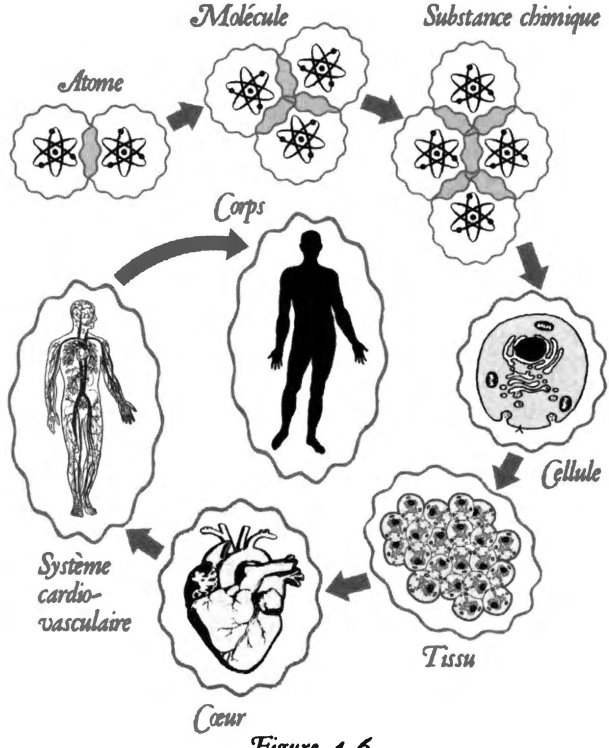


Figure 4.6

Lorsque des atomes se regroupent et partagent de l'énergie et des informations, ils forment une molécule. Celle-ci est entourée d'un champ de lumière invisible constitué d'énergie et d'informations qui lui confère les propriétés physiques nécessaires pour qu'elle reste unie. Quand d'autres atomes rejoignent cette molécule, elle se complexifie et forme une substance chimique, également entourée d'un champ de lumière invisible lui conférant les propriétés physiques permettant de préserver son intégrité.

Quand de nouveaux atomes s'associent à la substance chimique, elle devient plus complexe et peut former une cellule. Celle-ci est entourée d'un champ énergétique et informationnel invisible qui lui donne les instructions nécessaires à son fonctionnement. Par la suite, lorsque plusieurs cellules se regroupent, elles forment un tissu, lui aussi entouré d'un champ énergétique et informationnel propice au fonctionnement harmonieux des cellules. Puis, ce sont les tissus qui se regroupent pour former un organe, lui aussi entouré d'un champ énergétique et informationnel qui assure son fonctionnement sain.

Dans la continuité, les organes se rassemblent pour former un système, toujours entouré d'un champ lumineux invisible lui conférant des propriétés physiques favorisant l'intégrité de son fonctionnement. Enfin, les systèmes se regroupent pour former un corps, entouré d'un champ lumineux le gérant.

Si vous ajoutez un nouvel atome, là encore, une nouvelle molécule se forme avec des propriétés, des caractéristiques et une structure atomique différentes. Et si de plus en plus d'atomes s'ajoutent à la molécule, une substance chimique se forme, entourée d'un champ énergétique invisible qui préserve son intégrité physique et lui donne vie. Ces forces atomiques sont réelles et mesurables.

Si vous prenez suffisamment de substances chimiques et que vous les regroupez, vous finissez par former une cellule, là encore entourée d'un champ énergétique invisible lui donnant vie. La cellule capte différentes fréquences lumineuses. Par ailleurs, ce ne sont ni les molécules ni les charges positives ou négatives qui donnent des instructions à la cellule. D'après une nouvelle discipline associée à la biologie et appelée « biologie quantique », ce sont les biophotons que nous avons évoqués plus tôt et leurs schémas lumineux et fréquentiels reçus et émis par la cellule qui sont aux commandes. Plus la cellule est saine, plus les biophotons qu'elle émet sont cohérents. Souvenez-vous, la cohérence est une expression fréquentielle ordonnée. L'échange d'informations (grâce à des fréquences lumineuses électromagnétiques) entre la cellule et le champ énergétique qui l'entoure se fait à une vitesse supérieure à celle de la lumière, ce qui signifie que cela se produit au niveau quantique.

Poursuivons. Si les cellules se regroupent, elles forment un tissu, doté d'un champ invisible à la fréquence et l'énergie cohérentes et unificatrices, qui permettent à chacune de ces cellules de fonctionner harmonieusement avec les autres, telle une communauté. À partir de ce tissu, s'il évolue et si ses fonctions se spécialisent, se forme un organe, là encore entouré d'un champ invisible d'énergie électromagnétique lui envoyant des informations. Et même, il existe dans ce champ une mémoire de l'organe.

Il est fascinant de voir comment cela peut affecter les patients ayant subi une greffe. L'exemple le plus célèbre est peut-être celui de Claire Sylvia, qui a écrit un livre intitulé *Mon cœur est un autre* pour raconter ses expériences à la suite d'une greffe cardiaque et pulmonaire en 1988. À l'époque, tout ce qu'elle savait était que ses nouveaux organes provenaient d'un homme de 18 ans mort dans un accident de moto. Après la greffe, la danseuse et chorégraphe professionnelle âgée de 47 ans s'est mise à avoir très envie de nuggets de poulet, de frites, de bière, de poivron vert et de barres chocolatées Snickers, des aliments qu'elle n'aimait pas auparavant.

De plus, sa personnalité a changé : elle s'est affirmée et est devenue plus confiante. Pour plaisanter, sa fille lui disait qu'elle avait la démarche d'un homme. Lorsque Sylvia a fini par retrouver la famille du donneur, elle a appris que les aliments dont elle s'était soudain mise à avoir très envie à la suite de sa greffe étaient effectivement les préférés du jeune défunt. Ces informations étaient stockées dans le champ lumineux des organes.

Dans le même ordre d'idées, l'histoire la plus spectaculaire à ce sujet est celle d'une fillette de 8 ans qui, après qu'on lui eut greffé le cœur d'une autre fille de 10 ans, se mit à faire des cauchemars dans lesquels elle voyait clairement qu'on l'assassinait. Il s'est avéré que la donneuse avait été effectivement tuée et que l'assassin n'avait pas été arrêté. La mère de la patiente l'emmena consulter un psychiatre, qui était convaincu que l'enfant rêvait d'événements qui s'étaient vraiment produits. Ils contactèrent la police, qui enquêta en s'appuyant sur le récit détaillé de la fillette, et notamment sur des informations au sujet de l'heure et du lieu du crime, de l'arme employée, des caractéristiques physiques du criminel et des vêtements que celui-ci portait. L'assassin finit par être identifié, arrêté et inculpé.

Dans les deux cas précédents, les informations contenues dans le champ énergétique entourant l'organe greffé ont modifié l'expression du champ énergétique des patientes ayant reçu la greffe : la lumière et les informations que contenait l'organe se sont mêlées au champ des patientes greffées. Ces dernières ont réagi à ces informations, qui sont des souvenirs stockés dans le champ énergétique des organes transplantés, et cela a influencé leur corps et leur état d'esprit. On voit bien ici que l'énergie, et les informations spécifiques qu'elle contient, influence la matière.

Reprenons. Puis, lorsque l'on regroupe des organes, un système se forme, par exemple les systèmes musculo-squelettique, cardio-vasculaire, digestif, reproducteur, endocrinien, lymphatique, nerveux et immunitaire, entre autres. Ces systèmes fonctionnent grâce aux informations qu'ils tirent du champ de conscience qui les entoure. Puis, quand tous les systèmes s'associent, un corps se forme, lui aussi entouré d'un champ électromagnétique invisible, qui est ce que nous sommes vraiment.

Revenons maintenant aux hormones du stress. Comme je l'ai précédemment mentionné, quand vous êtes en mode survie et que vous puisez trop d'énergie dans votre champ lumineux invisible,

ce qui affecte la composition chimique de votre corps physique (quand vous êtes dans l'excès, en matière de sexualité, d'alimentation ou de stress, ou bien tous ces facteurs combinés), votre champ énergétique diminue. Cela signifie qu'il n'y a pas assez d'énergie ou de lumière autour de votre corps et que celui-ci ne peut recevoir les instructions appropriées pour procéder à l'homéostasie, à la croissance et à la régénération. Alors, les centres énergétiques ne reçoivent, ne traitent ou n'expriment plus d'énergie, et ne produisent plus d'activité mentale neurologique saine envoyant les signaux nécessaires aux parties du corps que ces centres innervent. Puisque c'est cette énergie, à laquelle s'ajoute une intention consciente activant le tissu neurologique, qui crée une activité mentale, les centres énergétiques, qui ne sont plus alimentés en énergie, réduisent l'activité mentale devant normalement réguler les cellules, les tissus, les organes et les systèmes. L'organisme se met alors à fonctionner comme de la matière dénuée d'énergie cohérente. De fait, ces mini-cerveaux, ainsi que notre cerveau, deviennent incohérents.

En outre, lorsque la confusion règne dans le cerveau, qui est compartimenté à cause des hormones du stress, il émet un message des plus incohérents, similaire aux parasites que l'on peut entendre sur un poste de radio, dans le système nerveux central jusqu'à chacun des réseaux neuronaux assurant la communication avec le corps. Et lorsque ces mini-cerveaux reçoivent des messages incohérents, eux aussi transmettent des communications confuses aux organes, tissus et cellules dans chaque partie du corps associée à chacun de ces centres. Cela affecte l'expression hormonale et la conductivité nerveuse dans les différents organes, tissus et cellules du corps, et cette incohérence commence à provoquer des déséquilibres ou des maladies. Ainsi, lorsque les mini-cerveaux deviennent incohérents, les zones du corps qui leur correspondent en subissent les conséquences. Ces dysfonctionnements nous affectent et c'est nous-mêmes qui n'allons pas bien.

Élever notre énergie

Au cours de la méditation de bénédiction des centres énergétiques, en apprenant à placer votre attention sur chacun de ces centres et à

prendre conscience de l'espace qui les entoure, vous créez une cohérence dans chacun de ces petits cerveaux, de même que vous créez une cohérence dans le grand cerveau logé dans la boîte crânienne. Et en reconnaissant la particule (la matière) en posant votre attention sur votre périnée (pour le premier centre), sur l'espace derrière votre nombril (pour le deuxième centre), sur le creux de l'estomac (pour le troisième centre) au milieu de votre poitrine (pour le quatrième centre), etc. vous ancrez votre attention là où elle se trouve. Et votre énergie suit.

Puis, l'idée est de positionner votre attention élargie sur l'espace qui *entoure* chacun de ces centres, ce qui vous permet de vous relier à leur énergie. Grâce à cela, chose essentielle, vous vivez des émotions élevées, par exemple l'amour, la gratitude ou la joie. Comme vous le savez pour l'avoir lu dans les précédents chapitres, c'est un phénomène capital, car une émotion supérieure est une énergie et plus vous pourrez garder votre attention ouverte en éprouvant une émotion élevée, plus votre champ énergétique deviendra cohérent et votre fréquence élevée autour de ce centre dans votre corps.

Une fois que le champ énergétique autour d'un centre devient cohérent, ce dernier reçoit les bonnes instructions. Les atomes, molécules et substances chimiques qui forment les cellules, elles-mêmes créant les tissus composant les organes, eux-mêmes formant les différents systèmes du corps, pourront s'appuyer sur un nouveau champ lumineux et informationnel, et une énergie plus cohérente véhiculant une intention plus élevée et donnant de nouvelles instructions à chaque centre du corps. À partir de là, un nouvel état d'esprit se crée. En vous abandonnant à l'instant présent et en comprenant que votre énergie va là où vous placez votre attention, vous pouvez amplifier votre champ lumineux et augmenter la fréquence du signal. Votre pensée intentionnelle dirige l'énergie vers chaque centre, ce qui produit une nouvelle activité mentale dans chaque cerveau associé. Dès lors, le corps peut retrouver l'équilibre, l'homéostasie. Dans ce nouvel état, vous êtes davantage énergie que matière, davantage onde que particule. Et plus l'émotion est élevée, plus vous créez d'énergie et plus la transformation qui en résultera pourra être spectaculaire.

À l'inverse, si vous restez bloqué dans les émotions de survie que sont l'inquiétude, la peur, l'anxiété, la frustration, la colère, la méfiance, etc., vous ne bénéficiez pas de cette énergie, de ces informations et de cette lumière autour de votre corps. La fréquence autour

de chaque centre ralentissant et devenant plus incohérente, vous êtes davantage matière qu'énergie, jusqu'à ce que votre corps commence à tomber malade. C'est toute l'utilité de cette méditation : l'idée est d'accélérer ces fréquences afin qu'elles redeviennent cohérentes et ordonnées et que la fréquence de la matière soit élevée, que la matière soit animée d'un état d'esprit nouveau, plus cohérent.

Mais souvenez-vous, vous ne pouvez forcer les choses. Essayer, espérer ou souhaiter ne suffira pas, car la conscience ne suffit pas. C'est dans votre subconscient que vous devez pénétrer, car c'est là que se trouve le système de gestion de votre corps, c'est-à-dire le système nerveux autonome qui fait fonctionner et contrôle tous ces centres.

Vous devez sortir des ondes bêta, car elles vous maintiennent dans la conscience et vous coupent de votre subconscient, de votre système nerveux autonome, qui est aux commandes. Plus vous allez profondément en méditation (en passant des ondes bêta aux ondes alpha, et même thêta, c'est-à-dire à l'état semi-réveillé, semi-endormi de la méditation profonde), plus votre fréquence cérébrale ralentit et plus vous accédez à votre système de gestion. Aussi, lors de la bénédiction des centres énergétiques, votre travail consiste à ralentir vos ondes cérébrales et à associer une émotion élevée à une intention afin de bénir chaque centre énergétique pour son plus grand bien (l'aimer pour l'animer), avant de lâcher prise et de laisser votre système nerveux autonome prendre le relais, car il sait déjà comment procéder et n'a nullement besoin de l'aide de votre conscience. L'idée n'est pas de penser, de visualiser ou d'analyser. Vous faites quelque chose qui, au départ, peut sembler beaucoup plus difficile : vous semez une graine informationnelle, puis lâchez prise, lui permettant ainsi de recevoir des instructions et de l'énergie dont elle se sert pour équilibrer et ordonner votre corps.

Nous avons réussi à mesurer l'efficacité de cette méditation sur nos participants, qui ont pu à la fois augmenter l'énergie de chacun de leurs centres et les équilibrer. Pour ce faire, nous avons utilisé l'appareil que nous avons évoqué dans un chapitre précédent, le GDV (visualisation de la décharge gazeuse), pour prendre des mesures des champs énergétiques de chaque participant avant et après la bénédiction. La technologie GDV utilise un appareil photo spécialisé pour prendre des images d'un doigt d'un sujet, tandis qu'un faible courant électrique (totalement indolore) est envoyé au bout du doigt pendant

moins d'une milliseconde. Le corps réagit au courant en déchargeant un nuage d'électrons composé de photons. Si cette décharge est invisible à l'œil nu, l'appareil photo du GDV peut la saisir et la convertir en un fichier informatique numérique. Puis, à partir des données obtenues, un logiciel appelé Bio-Well crée une image comme celle que vous voyez sur les graphiques 4 dans le cahier couleurs.

Les graphiques 4A à 4D montrent le degré d'équilibre (ou de déséquilibre) des centres énergétiques du sujet, avant et après la méditation. Le logiciel Bio-Well se sert des mêmes données pour estimer la fréquence de chaque centre énergétique et le comparer à la norme. Des centres énergétiques équilibrés apparaissent parfaitement alignés, tandis que ceux qui sont déséquilibrés créent un schéma décentré. La taille du cercle représentant chaque centre énergétique montre si son énergie est inférieure, égale ou supérieure à la moyenne, et de combien. Sur la partie gauche de chaque exemple dans le graphique 4, vous voyez les mesures des centres énergétiques des sujets avant le début du séminaire, tandis que la partie de droite indique les mesures réalisées quelques jours après.

Maintenant, regardez les graphiques 5A à 5D. À gauche, vous voyez les mesures du champ énergétique du corps des participants avant le début du séminaire et à droite, les mesures de ce même champ énergétique après.

Nous nous sommes également servis du GDV pour mesurer en quoi cette méditation (ainsi que toutes les autres méditations présentées dans cet ouvrage) élève le champ énergétique entourant tout le corps. Comme vous le découvrirez bientôt dans les instructions données en début de méditation, je vous demande régulièrement de placer votre attention non seulement sur diverses parties de votre corps, mais également sur l'espace qui les entoure, puis, à la fin de la méditation, sur l'espace qui entoure tout votre corps. Comme vous l'avez appris, votre énergie allant là où vous placez votre attention, si vous tournez votre attention sur cet espace, votre énergie s'y dirige naturellement. Ainsi, vous vous servez de votre attention, de votre conscience et de votre énergie pour amplifier le champ lumineux et informationnel entourant votre corps. Cela engendre dans le corps ordre et syntropie, au lieu de désordre et entropie. Désormais, vous êtes davantage énergie cohérente que matière, et vous disposez de votre propre champ lumineux et informationnel amplifié pour créer.

Méditation de bénédiction des centres énergétiques

Cette méditation est devenue l'une des plus appréciées de nos participants et a donné un nombre impressionnant de résultats extraordinaires. Comme dans le chapitre précédent, je vous donne des instructions de base afin que, si vous choisissez de faire cette méditation par vous-même, vous sachiez comment procéder.

Pour commencer, placez votre attention sur le premier centre énergétique ; puis déplacez-la vers l'espace qui l'*entoure*. Une fois que vous sentez cet espace, bénissez votre centre énergétique afin qu'il soit le plus possible élevé, puis reliez-vous aux émotions supérieures, par exemple l'amour, la gratitude ou la joie, ce qui va augmenter la fréquence de ce centre et créer un champ d'énergie cohérent.

Procédez ainsi pour chacun des sept centres énergétiques du corps, puis, quand vous parvenez au huitième, à une quarantaine de centimètres au-dessus de votre tête, bénissez-le là encore en faisant preuve de gratitude ou d'appréciation, la gratitude étant l'état dans lequel on reçoit le plus. Alors, ce centre vous permettra d'accéder à des informations profondes en provenance du champ quantique.

Maintenant, élargissez votre attention et tournez-la vers l'énergie électromagnétique entourant tout votre corps, amplifiant ainsi votre champ énergétique. Votre corps pouvant ainsi se brancher sur une énergie renouvelée, vous devenez davantage lumière et énergie que matière, et vous élevez la fréquence de votre corps.

Souvenez-vous, si vous voulez créer quelque chose d'illimité, vous devez vous sentir illimité. Si vous voulez provoquer une merveilleuse guérison, vous devez vous sentir merveilleusement bien. Servez-vous des émotions supérieures et ressentez-les tout au long de la méditation.

Une fois que vous avez béni chacun des centres énergétiques, allongez-vous pendant au moins un quart d'heure. Détendez-vous, lâchez prise et laissez votre système nerveux autonome recevoir ses ordres et intégrer toutes ces informations dans votre corps.

Chapitre 5

RECONDITIONNER LE CORPS, RECONDITIONNER LE MENTAL

Dans ce chapitre, nous allons nous intéresser à une technique respiratoire que nous utilisons en préambule à la majorité de nos méditations. Je vais m'étendre sur le sujet, car il est capital que vous compreniez cela pour renforcer votre aptitude à transformer véritablement votre énergie et à libérer votre corps du passé. Comme vous le verrez, l'utilisation appropriée de la respiration est l'une des clés de la super-conscience. Pour tirer au mieux parti de cette technique, il est important que vous connaissiez le pourquoi et le comment. Ce sera la base de votre expérience et cela optimisera votre utilisation de la technique. Une fois que vous saisirez les répercussions physiologiques de cette respiration, cette activité prendra tout son sens pour vous, votre intention sera renforcée, vous pourrez pratiquer convenablement et tirer tous les bienfaits de cette respiration pour extraire le mental du corps, puis reconditionner ce dernier afin qu'il influence positivement votre état d'esprit.

Avant de commencer, je voudrais que nous revenions sur la boucle psycho-émotionnelle que nous avons évoquée au chapitre 2, car c'est un concept essentiel dans ce chapitre. Comme vous vous en souvenez probablement, les pensées provoquent des réactions biochimiques dans le cerveau, qui envoient des signaux chimiques, ces derniers suscitant des émotions conformes à ces pensées. Puis, ces mêmes émotions engendrent la production de nouvelles pensées générant elles-mêmes des émotions équivalentes. C'est ainsi que vos pensées nourrissent vos émotions, et inversement, boucle qui grave dans votre cerveau les mêmes schémas, ce qui conditionne votre corps et le force à demeurer dans le passé. Les émotions étant des archives de vos expériences passées, si vous ne pouvez les transcender mentalement, cette boucle psycho-émotionnelle vous ancrera dans votre passé et créera un état constant. C'est ainsi que le corps devient pareil au mental et qu'avec le temps, vos pensées et vos émotions vous dominent.

Ainsi, une fois que votre corps obéit à votre mental et à vos émotions, il se retrouve littéralement dans le passé. Et votre corps étant votre inconscient, il est si objectif qu'il ne fait pas de différence entre l'expérience qui crée l'émotion et l'émotion que vous créez par vos pensées. Une fois que vous êtes pris au piège de cette boucle psycho-émotionnelle, le corps croit vivre la même expérience passée vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept et 365 jours par an. Et si le corps croit continuer de vivre la même expérience passée, c'est parce que pour lui, *l'émotion et l'expérience sont absolument la même chose.*

Disons que vous avez vécu quelques expériences difficiles qui vous ont marqué émotionnellement et que vous n'avez jamais réussi à surmonter la peur, l'amertume, la frustration et la rancœur provoquées par ces situations. Aussi, chaque fois que vous faites dans votre environnement externe une expérience similaire à celle du passé, l'expérience présente vous fait réagir et vous éprouvez les mêmes émotions que par le passé. Une fois que vous ressentez la même émotion que trente ans auparavant, quand vous avez vécu l'expérience initiale, il est très possible que votre comportement soit similaire à celui de l'époque, vos pensées et attitudes conscientes ou inconscientes étant gérées par ces émotions. Ces dernières vous sont tellement familières que vous vous y identifiez.

Quand on arrive à l'âge de 35 ans, si on n'a eu de cesse d'alimenter les mêmes pensées, les mêmes émotions et d'agir toujours de la même manière, sans rien changer, on est pour la plupart guidé par un ensemble

mémorisé de pensées automatiques, de réactions émotionnelles réflexes, d'habitudes et comportements inconscients, de croyances et de perceptions subconscientes et d'attitudes routinières. En réalité, 95 % de notre individualité à l'âge adulte a été habituée par la répétition à se laisser programmer par le mental ; par voie de conséquence, c'est le corps, et non la conscience, qui contrôle la situation. Cela signifie qu'il n'y a qu'environ 5 % de conscience en nous et que les 95 % restants sont des programmes psychosomatiques subconscients. Aussi, pour vraiment transformer notre vie, il nous faut trouver un moyen de dissocier le mental du corps et de modifier notre état d'esprit, ce qui est exactement l'objet de la méditation que je vous enseignerai en fin de chapitre.

Le stockage de l'énergie dans le corps

Penchons-nous maintenant sur le fonctionnement de la boucle psycho-émotionnelle en rapport aux centres énergétiques, et en particulier aux trois premiers, ceux qui sont liés à la survie, car c'est là que cela pose le plus de problèmes. En effet, ce sont ces centres énergétiques qui sont activés par les pensées et sentiments de la plupart des gens. Comme nous l'avons vu dans le précédent chapitre, chaque centre énergétique du corps a une énergie, des informations, des glandes, des hormones, un impact chimique et des réseaux neuronaux qui lui sont propres, en plus d'un mini-cerveau, ou d'un mental. Ces mini-cerveaux sont programmés dans le corps pour fonctionner de manière subconsciente par l'intermédiaire du système nerveux autonome. Ainsi, chaque centre a sa propre énergie, a un niveau de conscience correspondant et est associé à des émotions spécifiques.

Mettons que vous pensez que votre patron est injuste. La figure 5.1 montre que cette pensée active un réseau neurologique dans le cerveau. Puis vient une autre pensée, par exemple : « Je suis sous-payé », qui active un deuxième réseau neurologique. Puis vient une troisième pensée : « Je suis surmené », et là votre mental part dans tous les sens. Ce dernier étant le cerveau en action, si vous continuez d'avoir ce genre de pensées et d'activer suffisamment de réseaux neuronaux en respectant une séquence, un schéma et une combinaison spécifiques, vous obtenez un certain état d'esprit, qui crée une représentation interne ou une image de vous-même dans le lobe frontal de votre cerveau. Et là, vos pensées (internes) sont plus réelles que votre environnement (externe).

En l'occurrence, vous vous percevez comme quelqu'un de colérique. Si vous acceptez sans analyse cette idée, ce concept ou cette image, et y croyez, les neurotransmetteurs, qui sont des messagers chimiques qui envoient des informations entre les neurones à votre cerveau, ce qui produit cet état d'esprit, commencent à influencer les neuropeptides, qui sont d'autres messagers chimiques créés par le système nerveux autonome à l'intérieur du cerveau limbique. Considérez que les neuropeptides sont les molécules des émotions. Ils envoient des signaux aux centres hormonaux, qui activent en l'occurrence les glandes surrénales dans le troisième centre énergétique. Celles-ci sécrètent leurs hormones et, immédiatement, vous vous agacez. Il émane alors de vous, et en particulier de votre troisième centre, une signature énergétique spécifique, une fréquence particulière, porteuse du message suivant : « Qu'on m'envoie une raison supplémentaire de me sentir comme ça, qu'on m'envoie une autre raison d'être en colère ! »

LA BOUCLE PSYCHO-ÉMOTIONNELLE DE LA COLÈRE

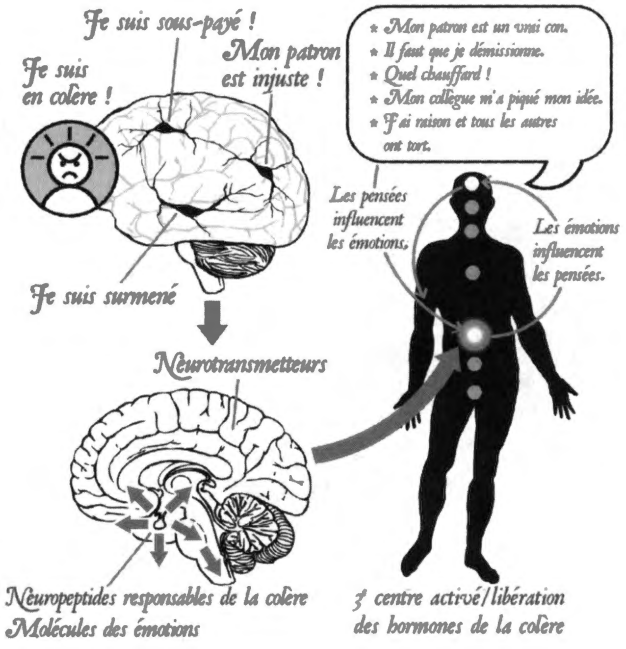
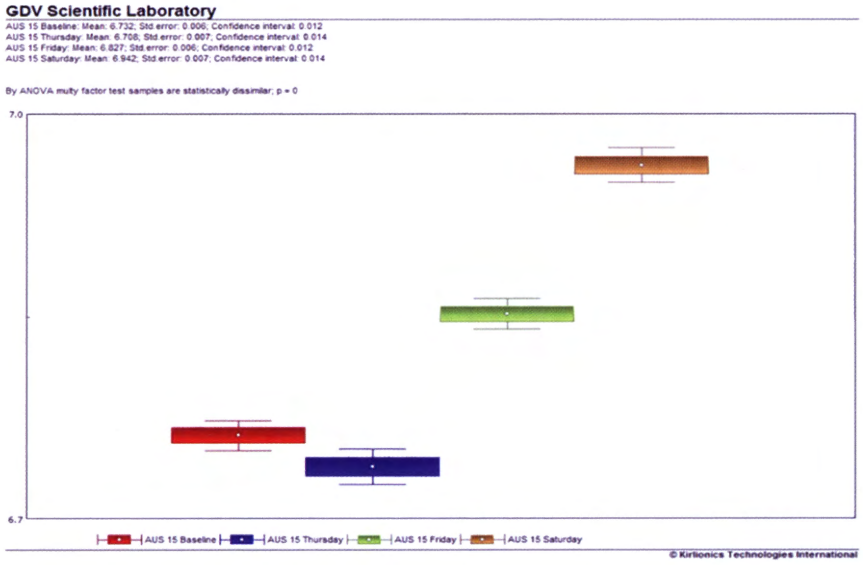


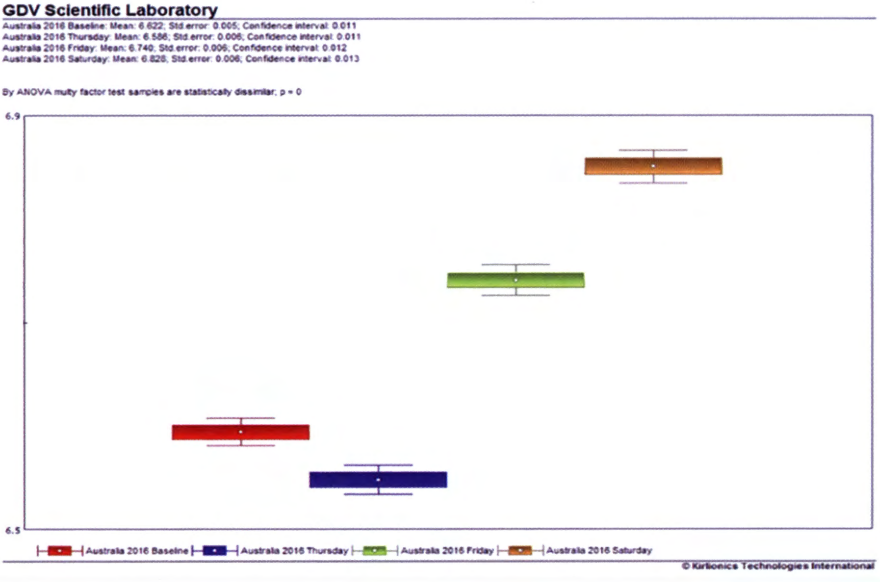
Figure 5.1

Cette figure montre de quelle manière nous stockons de l'énergie sous forme émotionnelle dans notre troisième centre après nous être laissé enfermer dans une boucle psycho-émotionnelle spécifique.

CHANGEMENTS ÉNERGÉTIQUES LORS D'UN SÉMINAIRE DE NIVEAU SUPÉRIEUR



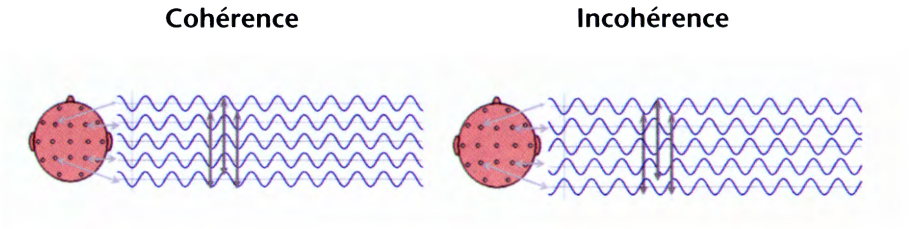
Graphique 1A

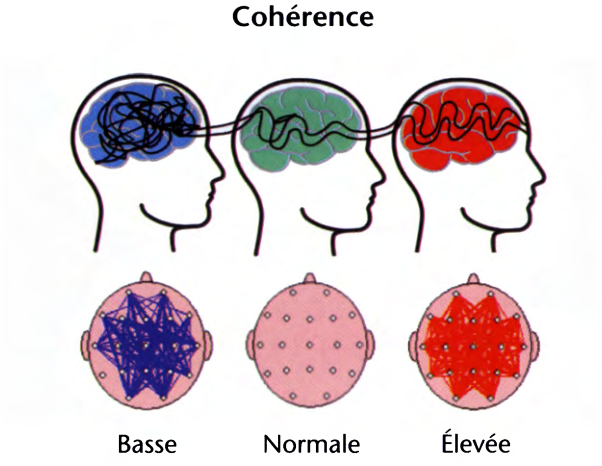


Graphique 1B

Pendant certains séminaires de niveau supérieur, lorsque les participants rompent les liens énergétiques qui les reliaient aux personnes et aux circonstances de leur réalité passée/présente, ils puisent de l'énergie dans le champ ambiant pour créer leur propre champ électromagnétique individuel. Alors, l'énergie de la pièce peut diminuer. Ces deux figures illustrent ce phénomène au cours de deux séminaires en Australie, en 2015 et 2016. La ligne rouge correspond à la mesure de référence le mercredi, veille de l'événement, quand il n'y a personne dans la salle. La ligne bleue représente le jeudi, première journée entière. On peut voir que l'énergie de la salle diminue légèrement. La ligne verte correspond au vendredi, le deuxième jour. On voit que l'énergie de la salle continue d'augmenter, les participants allant plus loin dans leur travail. À ce moment-là, au lieu de puiser de l'énergie dans le champ de la pièce, ils l'alimentent.

COHÉRENCE ET INCOHÉRENCE



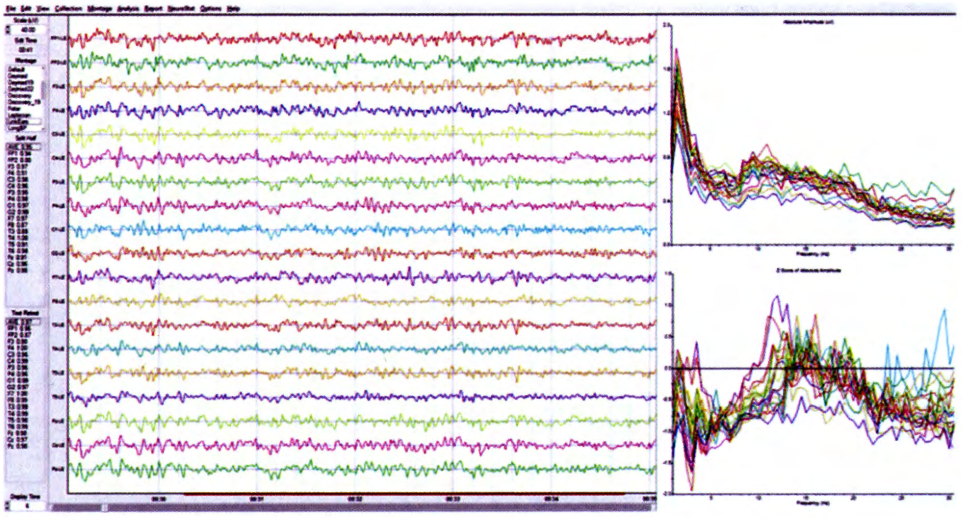


Graphique 2

Sur la première image, les deux cercles représentent une vue du haut d'une personne portant un bonnet EEG. La tête est tournée vers l'avant, donc le nez pointe vers le haut de la page et les oreilles sont orientées des deux côtés. Les minuscules cercles blancs représentent différentes aires cérébrales dans lesquelles on mesure les ondes. Sur la gauche, on voit que les flèches sont toutes alignées dans un ordre parfait, ce qui montre que les ondes sont en phase. C'est la cohérence. À droite, on voit que les ondes cérébrales ne sont pas en phase et que les flèches ne sont pas alignées avec les points culminants et les creux. C'est l'incohérence.

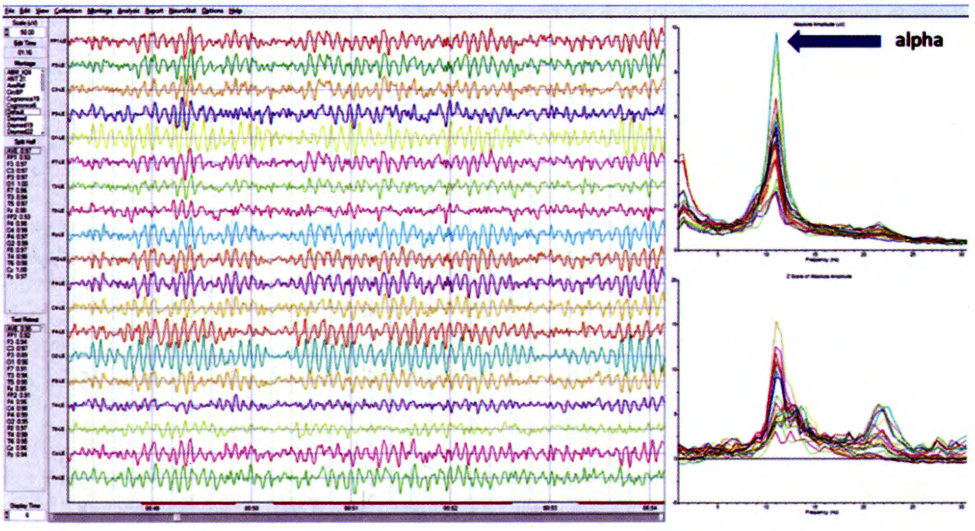
Vous allez découvrir différentes formes d'imagerie cérébrale dans les pages qui suivent ; je veux donc vous familiariser avec notre manière de mesurer la cohérence et l'incohérence. Regardez la deuxième série d'images. S'il y a beaucoup de bleu dans le cerveau, cela signifie que la cohérence est faible (hypocohérence) et que les différentes aires cérébrales communiquent moins les unes avec les autres. S'il y a beaucoup de rouge dans le cerveau, cela signifie que la cohérence est élevée (hypercohérence) et que les différentes aires communiquent davantage ensemble. S'il n'y a ni bleu ni rouge, cela signifie que la cohérence est normale, ou moyenne.

ONDES CÉRÉBRALES BÊTA NORMALES



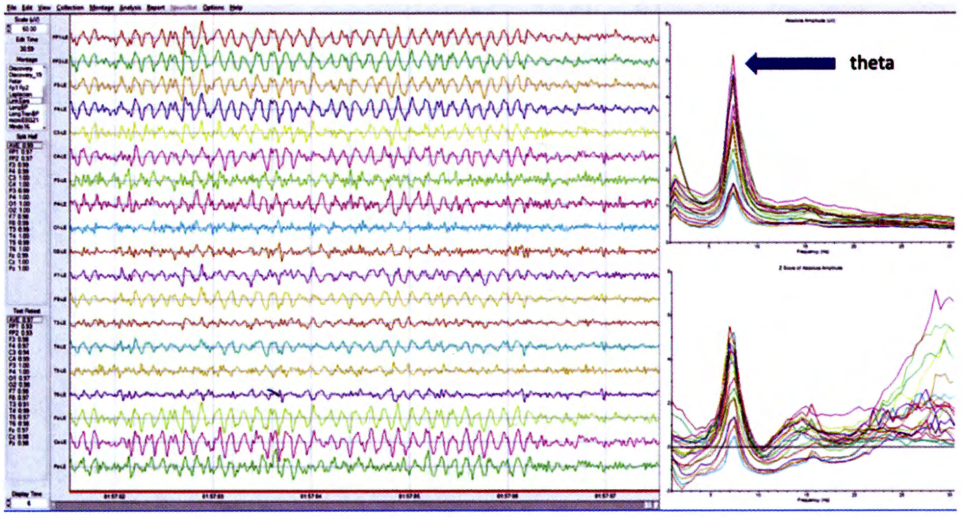
Graphique 3A

ONDES CÉRÉBRALES ALPHA COHÉRENTES



Graphique 3B

ONDES CÉRÉBRALES THÊTA COHÉRENTES



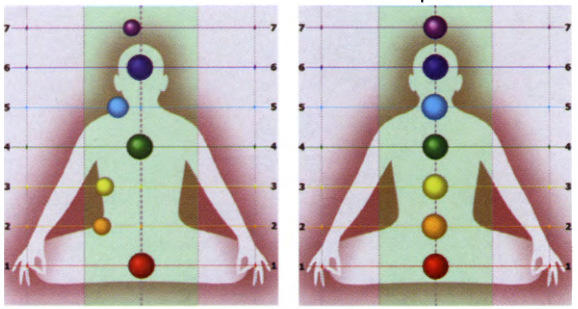
Graphique 3C

Regardez chacune des fines lignes bleues verticales sur les graphiques 3A, 3B et 3C, et suivez-les jusqu'en bas. Elles représentent des intervalles d'une seconde. Chacune des 19 lignes horizontales ondulantes est associée à différentes aires cérébrales qui sont mesurées : l'avant, les deux côtés, le haut et l'arrière du cerveau. Si vous comptez le nombre de cycles (depuis le haut d'une onde vers le haut de l'onde suivante) entre deux lignes verticales bleues, vous connaîtrez les ondes cérébrales de chaque aire. C'est ainsi que l'on détermine si l'on est en onde bêta, alpha, thêta, delta ou gamma. Si vous avez besoin de revoir les différentes ondes cérébrales, reportez-vous à la figure 2.7.

Quand on passe d'une attention rétrécie à une attention ouverte et qu'on s'intéresse non plus à la matière, mais à l'espace, ou à l'énergie, les ondes cérébrales passent de bêta à alpha ou à thêta. Le graphique 3A montre un cerveau normal, en pleine activité mentale : il est en ondes bêta. Le graphique 3B montre une personne dont le cerveau est en ondes alpha cohérentes. Remarquez que chaque partie du cerveau est magnifiquement synchronisée quand la personne élargit le champ de son attention. La flèche bleue dirigée vers les points culminants montre que tout le cerveau est cohérent et qu'il se trouve en ondes alpha à raison de 12 cycles par seconde. Le graphique 3C montre une personne qui se trouve en ondes cérébrales thêta cohérentes. Encore une fois, la flèche bleue dirigée vers les points culminants montre que tout le cerveau est synchronisé en ondes thêta (environ 7 cycles par seconde).

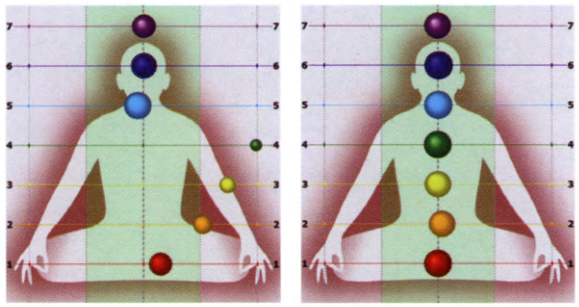
CHANGEMENTS ÉNERGÉTIQUES GRÂCE À LA MÉDITATION DE BÉNÉDICTION DES CENTRES ÉNERGÉTIQUES

Avant Après



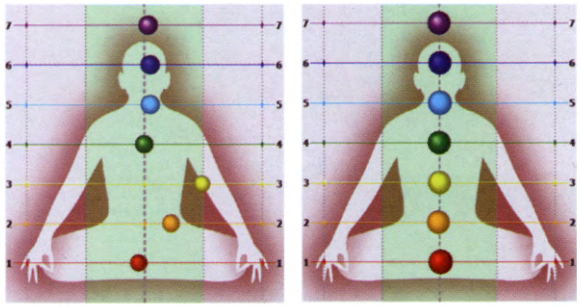
Graphique 4A

Avant Après



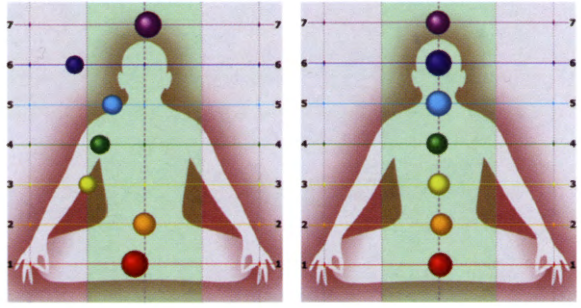
Graphique 4B

Avant Après



Graphique 4C

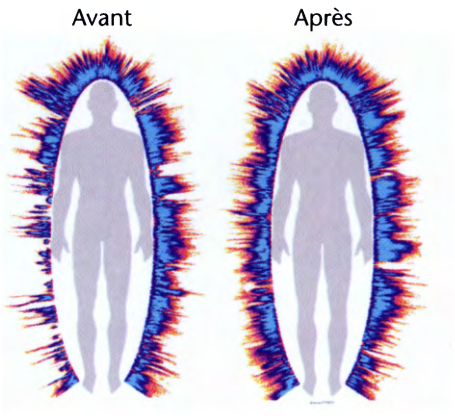
Avant Après



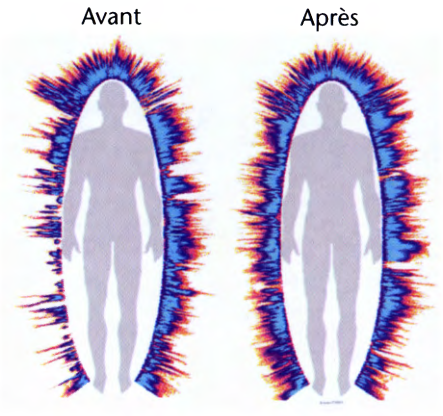
Graphique 4D

Les images sur la gauche montrent des mesures au GDV de l'énergie des sujets avant le début d'un séminaire de niveau supérieur, tandis que les images sur la droite montrent les changements énergétiques quelques jours après la méditation de la Bénédiction des centres énergétiques. Remarquez la différence de taille et d'alignement des différents centres énergétiques.

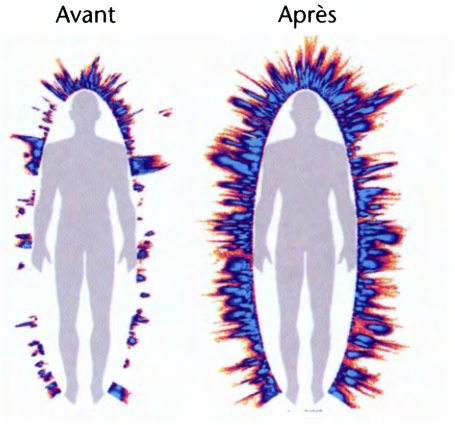
CHANGEMENTS DE L'ÉNERGIE GLOBALE AVANT ET APRÈS UN SÉMINAIRE



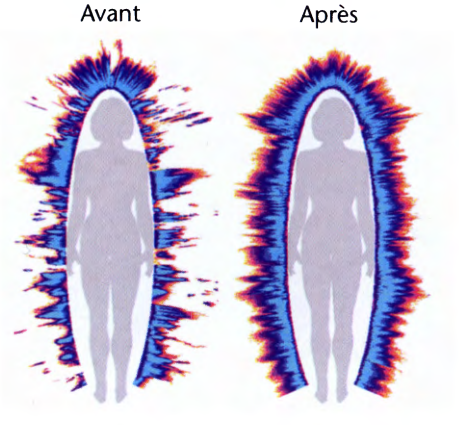
Graphique 5A



Graphique 5B



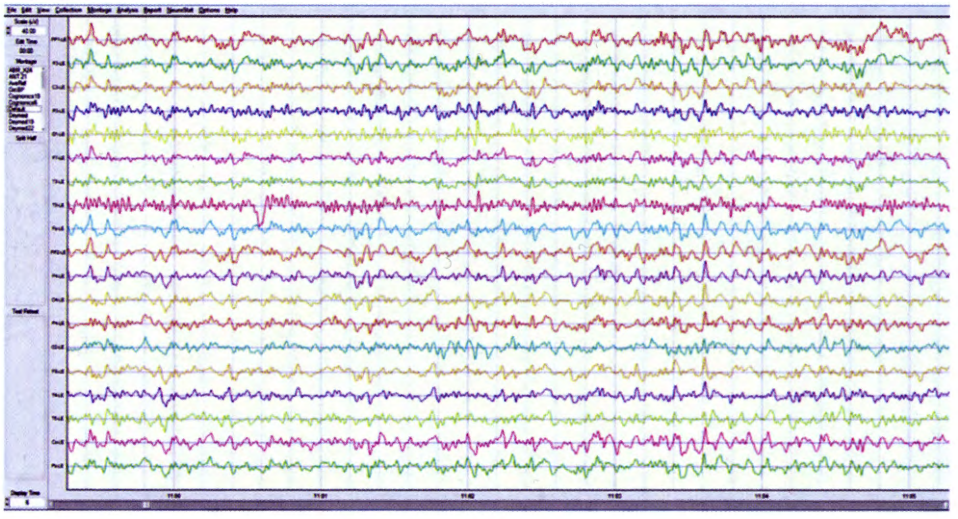
Graphique 5C



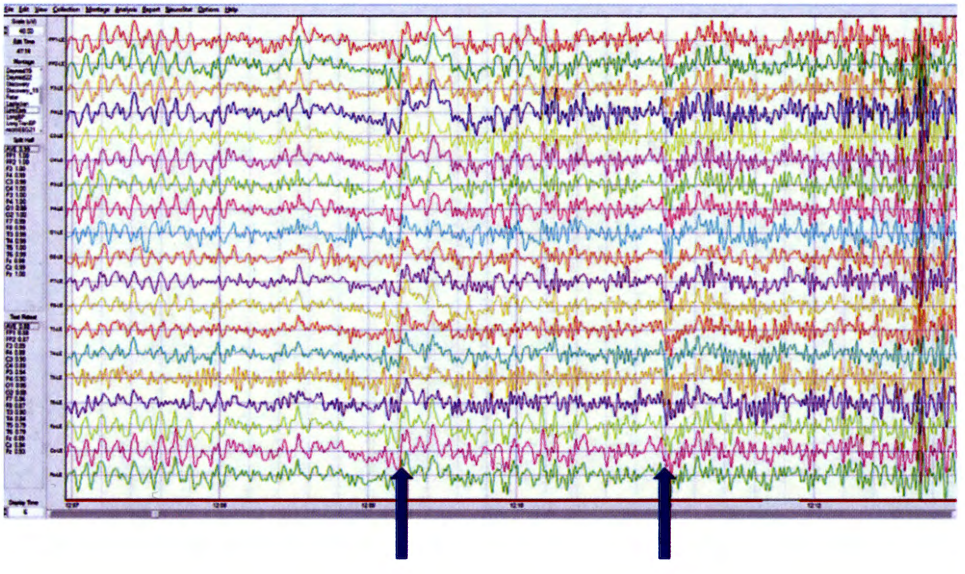
Graphique 5D

Les images sur la gauche montrent des mesures au GDV de l'énergie des sujets avant le début d'un séminaire de niveau supérieur, tandis que les images sur la droite montrent les changements énergétiques quelques jours après le stage.

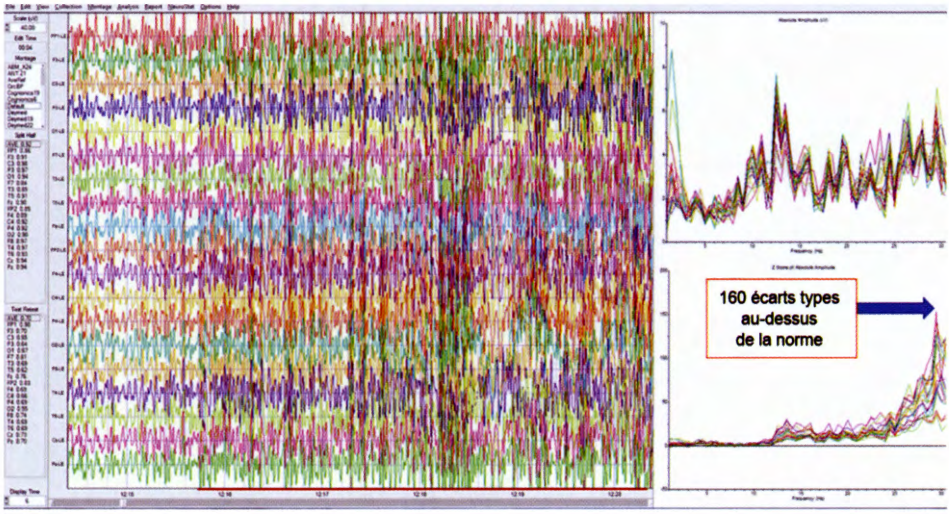
UN PARTICIPANT ENTRE EN ONDES GAMMA GRÂCE À LA RESPIRATION



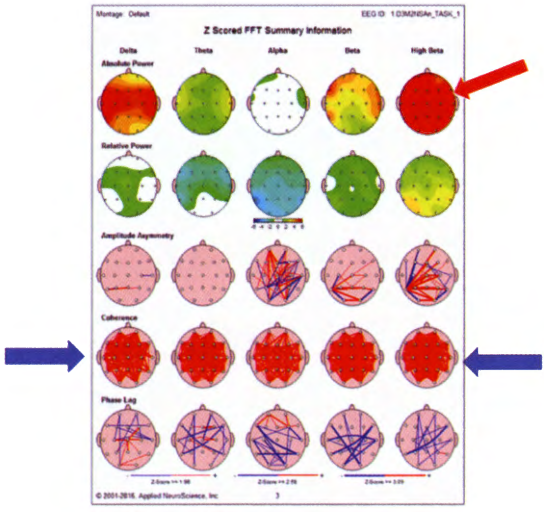
Graphique 6A(1)



Graphique 6A(2)



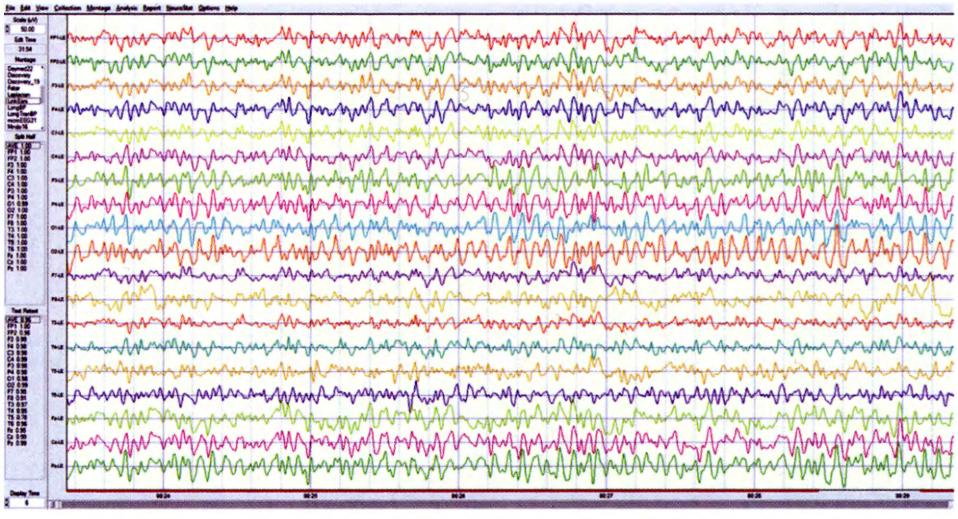
Graphique 6A(3)



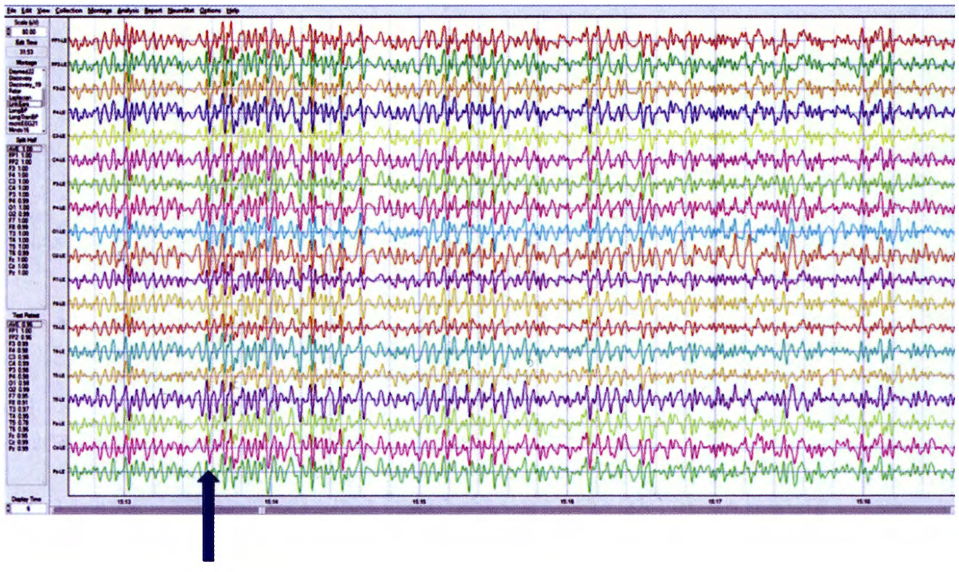
Graphique 6A(4)

Les graphiques 6A(1), 6A(2) et 6A(3) montrent un participant passant en ondes bêta élevées avant d'entrer en ondes gamma, à la suite de la respiration. Le cerveau de cet homme est très stimulé par l'énergie. On observe un changement évident de fréquences cérébrales à ce moment-là (révélé par les flèches bleues). La quantité d'énergie dans son cerveau est de 160 écarts types au-dessus de la normale. Maintenant, regardez le graphique 6A(4). Quand il y a beaucoup de rouge dans le cerveau, cela signifie qu'il y a beaucoup d'énergie. Quand il y a du bleu dans le cerveau, cela signifie que l'énergie est très basse. Par conséquent, la flèche rouge indiquant le cercle complètement rouge révèle qu'il y a énormément d'énergie lorsque le cerveau est en ondes bêta élevées, avant d'entrer en ondes gamma. Le logiciel utilisé n'enregistre pas les ondes gamma en soi, mais en regardant les autres mesures des graphiques précédents, on sait que la quantité d'énergie dans le cerveau (dans le cercle totalement rouge) reflète les ondes gamma, ainsi que les ondes bêta élevées. Les flèches bleues dirigées vers la rangée où les cerveaux sont cohérents montrent une communication intense, ainsi qu'une énergie élevée dans toutes les fréquences cérébrales mesurées.

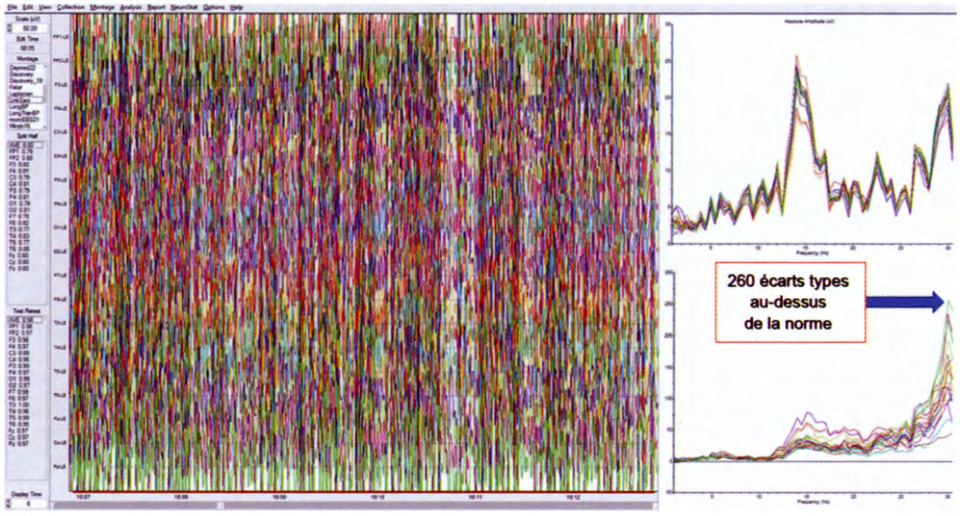
UN AUTRE PARTICIPANT ENTRE EN ONDES GAMMA GRÂCE À LA RESPIRATION



Graphique 6B(1)



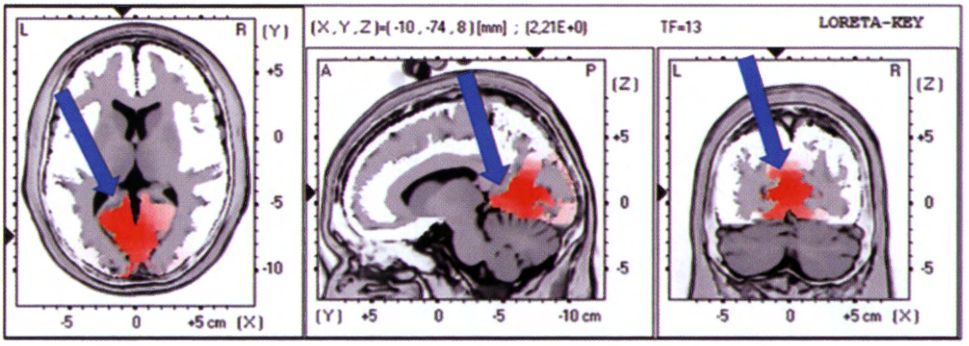
Graphique 6B(2)



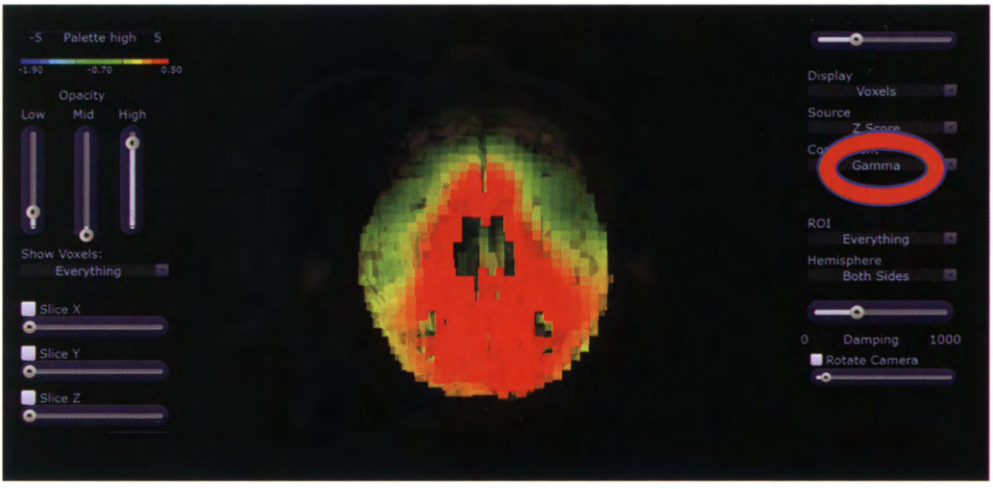
Graphique 6B(3)

On observe une transition similaire dans ces graphiques. La flèche bleue qui se trouve en bas du graphique 6B(2) montre le moment où le cerveau passe des bêta élevées aux gamma. Le graphique 6B(3) montre que l'énergie dans le cerveau est de 260 écarts types au-dessus de la normale. Pour remettre les choses dans leur contexte, 99,7 % de la population sont à 3 écarts types au-dessus ou en dessous de la normale. Tout ce qui sort de cette fourchette est exceptionnel.

IMAGERIES CÉRÉBRALES MONTRANT L'ACTIVATION DE L'AIRE ENTOURANT LA GLANDE PINÉALE



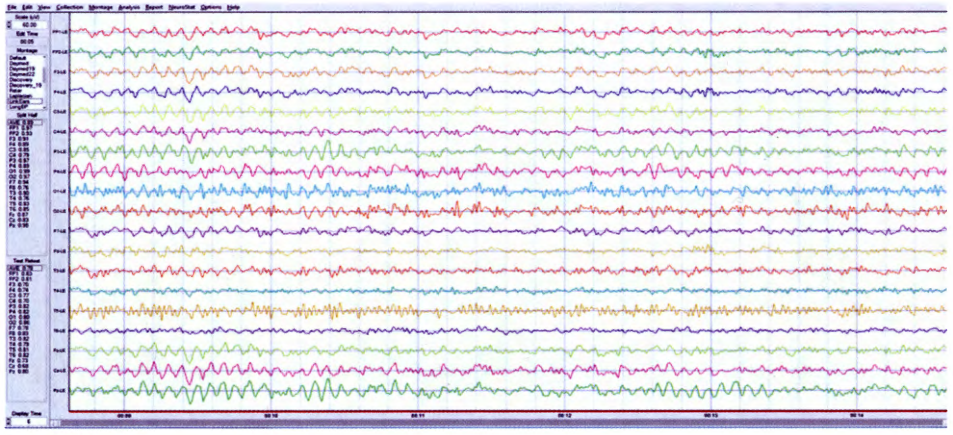
Graphique 6B(4)



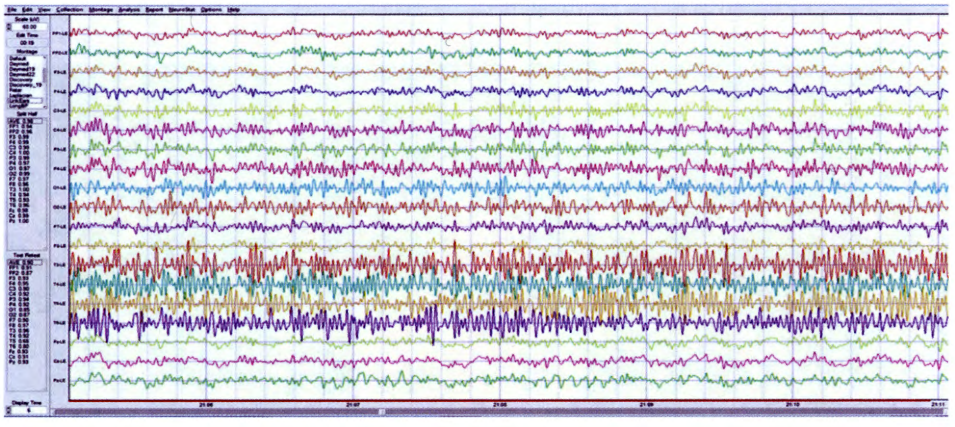
Graphique 6B(5)

L'aire cérébrale en rouge indiquée par les flèches bleues sur le graphique 6B(4) entoure la glande pinéale : on l'appelle l'aire 30 de Brodmann et elle est associée aux émotions fortes et à la formation de nouveaux souvenirs. Notre équipe observe régulièrement ce schéma chez les participants en ondes gamma. Le graphique 6B(5) est une image tridimensionnelle du cerveau du même participant vu du bas, révélant qu'une importante quantité d'énergie provient de l'intérieur du cerveau limbique.

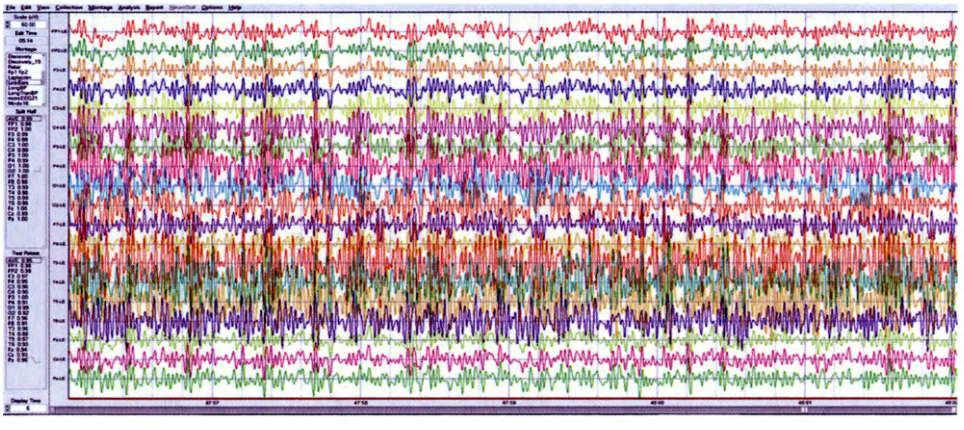
EXAMENS CÉRÉBRAUX DE FELICIA



Graphique 7A(1)

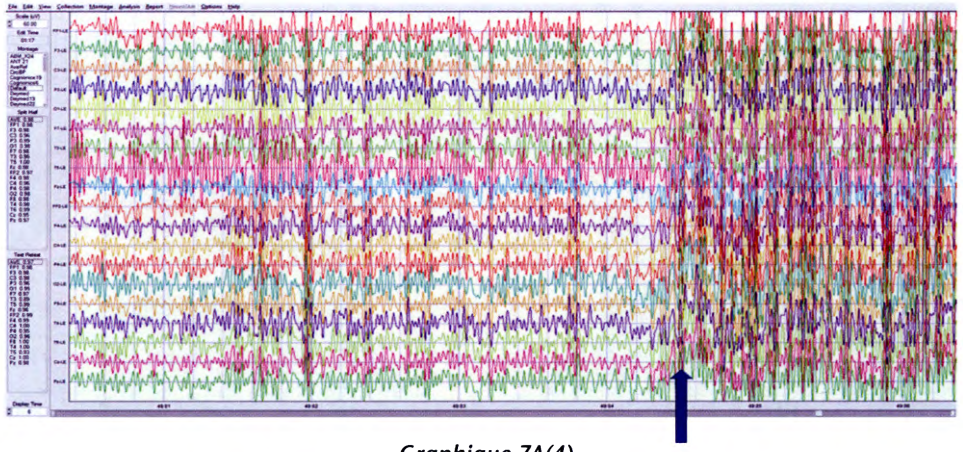


Graphique 7A(2)

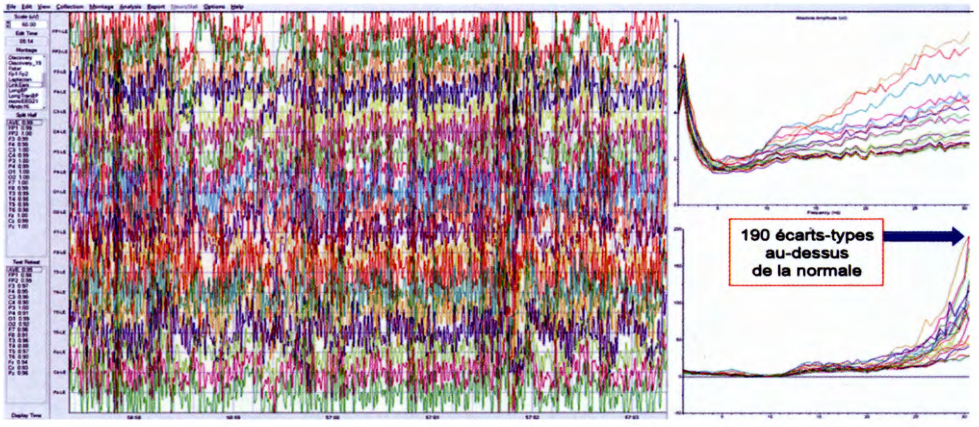


Graphique 7A(3)

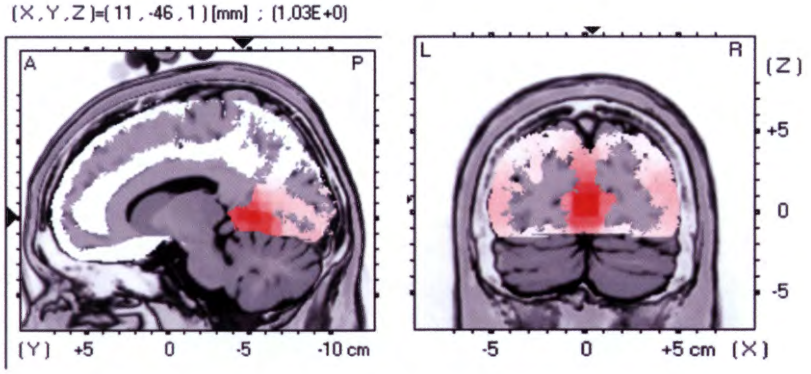
EXAMENS CÉRÉBRAUX DE FELICIA



Graphique 7A(4)

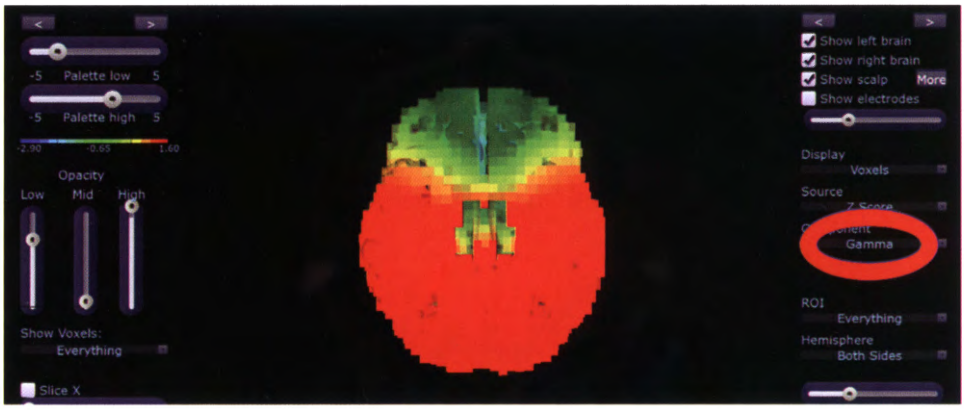


Graphique 7A(5)



Graphique 7B

ÉTUDE DU CAS DE FELICIA, SUITE

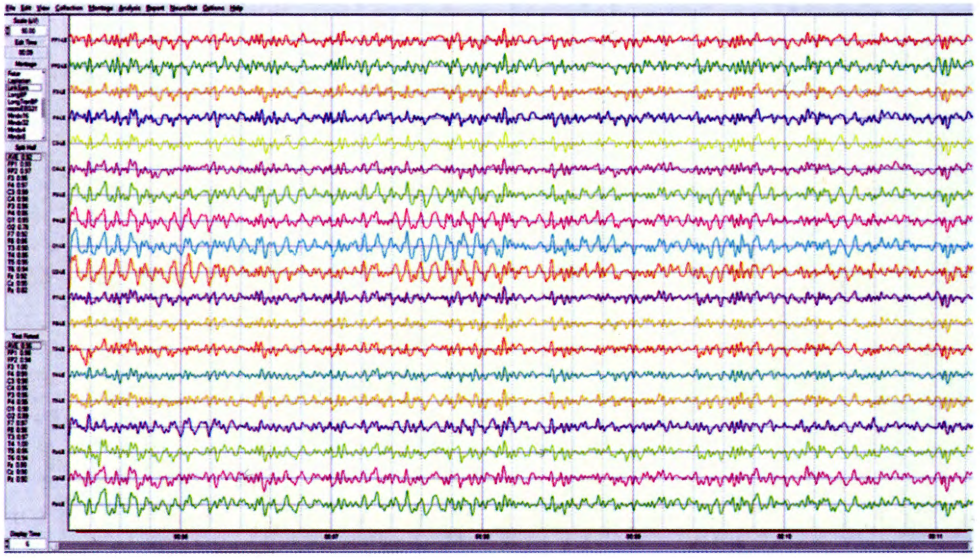


Graphique 7C

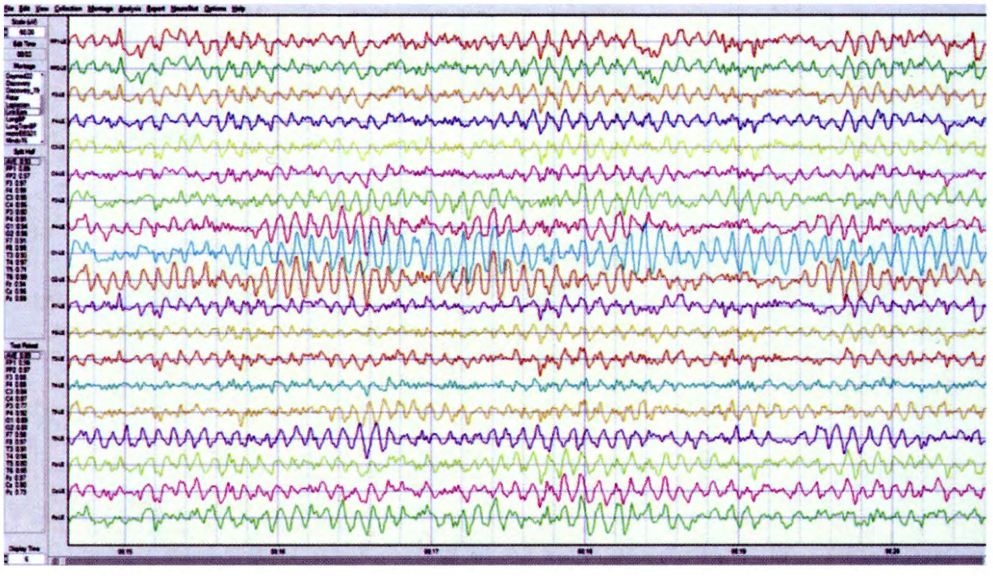
Graphique 7D

Les graphiques 7A(1) à 7A(5) montrent le cerveau de Felicia en transition depuis des ondes bêta normales aux ondes bêta élevées, avant de passer aux ondes gamma à forte énergie (la flèche bleue montre la transition). L'énergie en gamma est de 190 écarts types au-dessus de la normale quand elle se relie au champ unifié. La zone de la glande pinéale ainsi que l'aire cérébrale, qui traite les émotions fortes, sont particulièrement activées, comme on peut le voir en 7B. L'image en 7C est une vue du dessous du cerveau. La zone rouge montre que l'énergie associée aux ondes gamma provient de l'intérieur du cerveau limbique. Regardez le graphique 7D pour observer les changements au niveau de la peau de Felicia le lendemain de la transmission énergétique.

COHÉRENCE CARDIAQUE ET COHÉRENCE CÉRÉBRALE



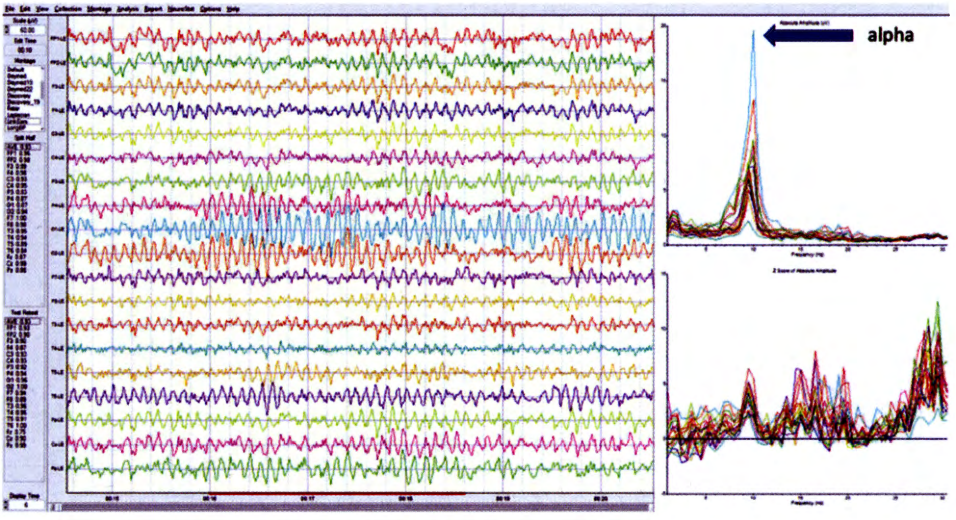
Graphique 8A



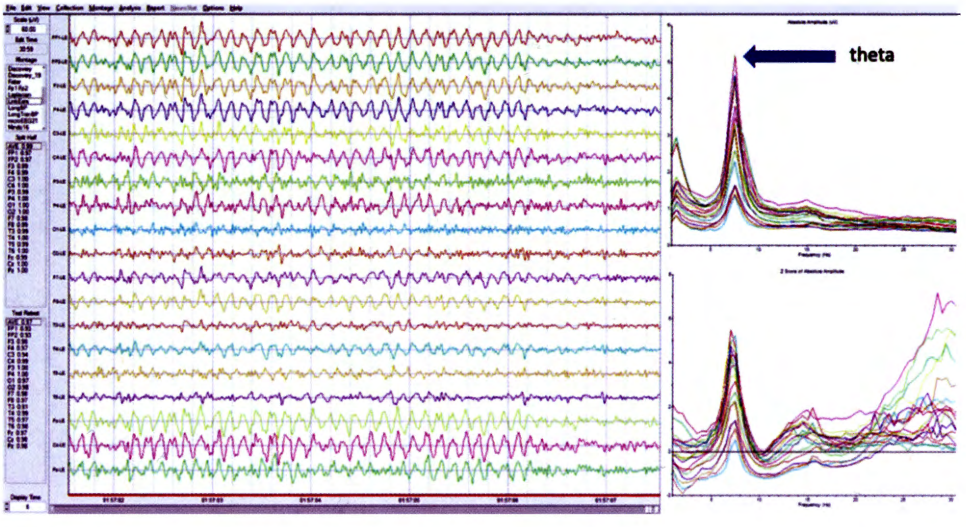
Graphique 8B

Le premier graphique représente les mesures prises sur le cerveau d'une femme avant l'activation de son centre énergétique du cœur. Son cerveau se trouve majoritairement en ondes bêta désynchronisées, ce qui indique que son cerveau est occupé et distrait. Le deuxième graphique montre les mesures sur le même cerveau, environ dix secondes plus tard, quand cette femme entre en cohérence cardiaque. Tout le cerveau entre en ondes alpha cohérentes.

ONDES ALPHA ET THÊTA COHÉRENTES PENDANT LE VISIONNAGE DU KALÉIDOSCOPE



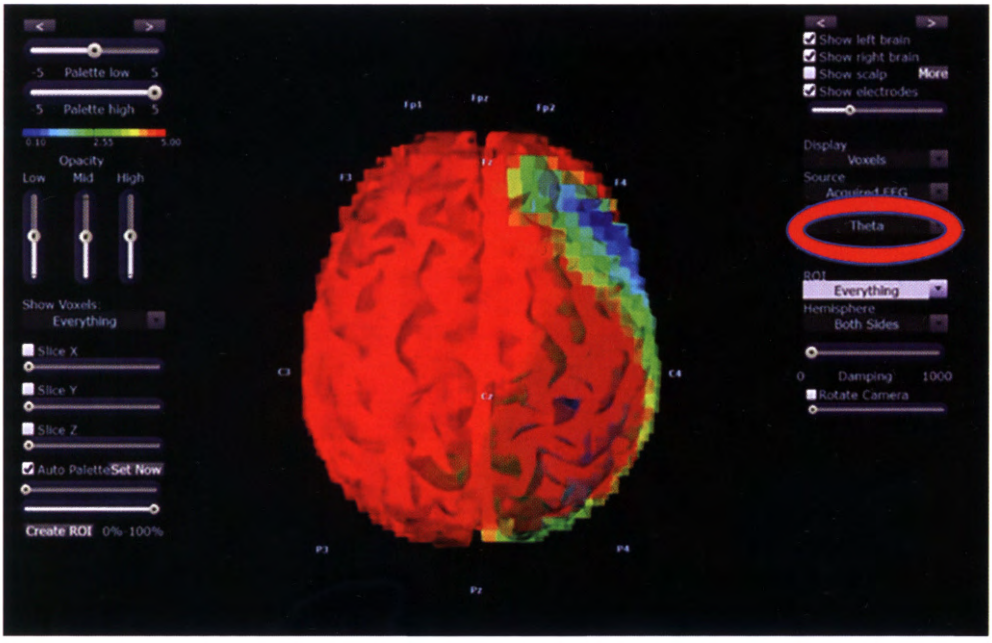
Graphique 9A(1)



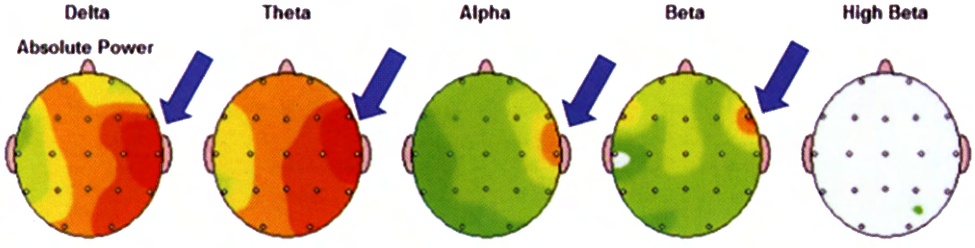
Graphique 9A(2)

Le graphique 9A(1) montre l'examen cérébral d'un participant se trouvant en ondes alpha cohérentes pendant qu'il regarde le kaléidoscope. Le graphique 9A(2) montre une personne en ondes cérébrales thêta cohérentes pendant qu'elle regarde le kaléidoscope, en transe.

CHANGEMENT DE L'ACTIVITÉ CÉRÉBRALE PENDANT LE VISIONNAGE DU KALÉIDOSCOPE



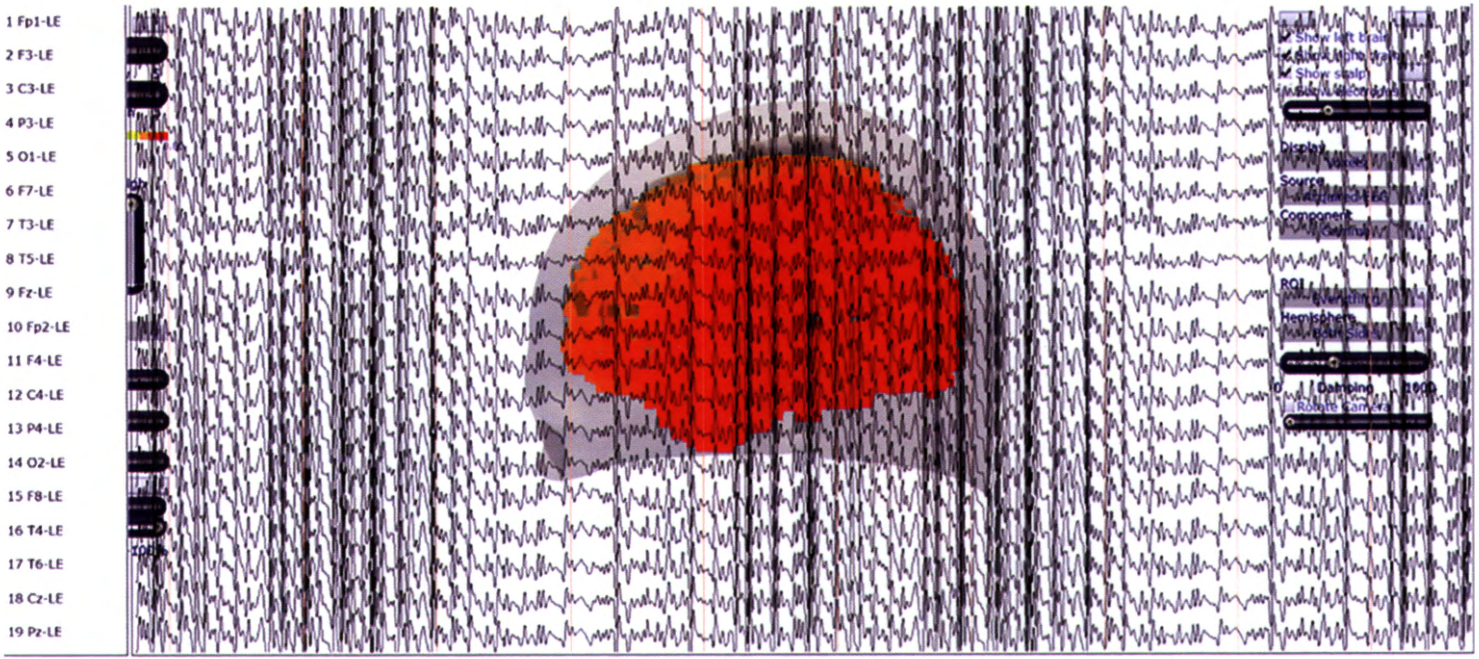
Graphique 9A(3)



Graphique 9A(4)

Le graphique 9A(3) montre une image tridimensionnelle du cerveau (presque entièrement rouge) d'un autre participant, ce qui indique que presque tout le cerveau est en ondes thêta. Le trait ovale rouge sur la droite indique que son cerveau est en ondes thêta. Le graphique 9A(4) montre l'examen cérébral d'un participant à différents moments pendant le visionnage du kaléidoscope. Les zones en rouge et orange indiquées par les flèches bleues sur la droite révèlent une forte activité en ondes delta, thêta, alpha et bêta.

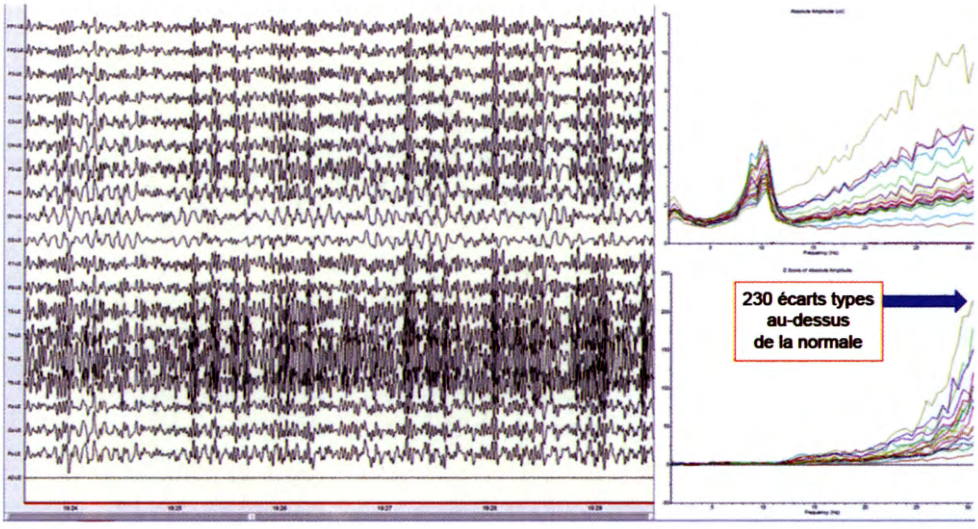
ÉNERGIE ÉLEVÉE DANS LE CERVEAU PENDANT LE VISIONNAGE DU FILM MENTAL



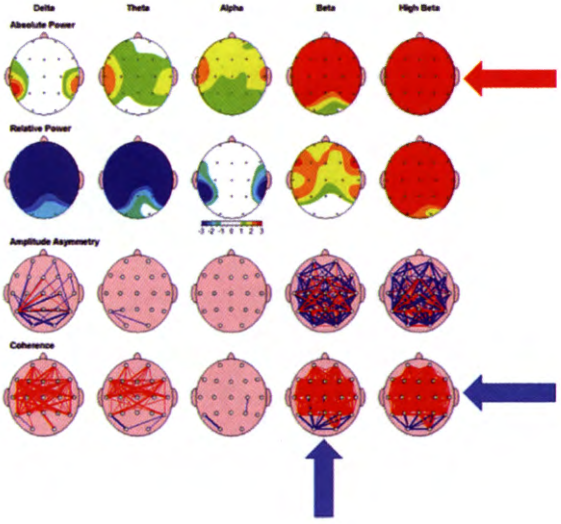
Graphique 10

Voici un cerveau absorbé dans l'expérience du film mental. On trouve une quantité importante d'ondes cérébrales bêta élevées et gamma qui activent tout le cerveau.

ACTIVITÉ CÉRÉBRALE PENDANT QU'UNE SCÈNE DU FILM MENTAL EST RECRÉÉE EN PLUSIEURS DIMENSIONS



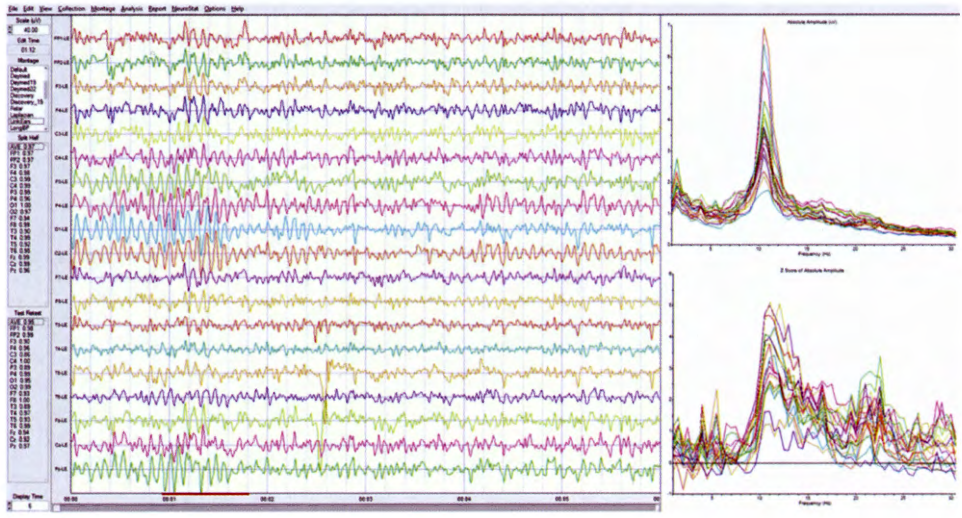
Graphique 11A



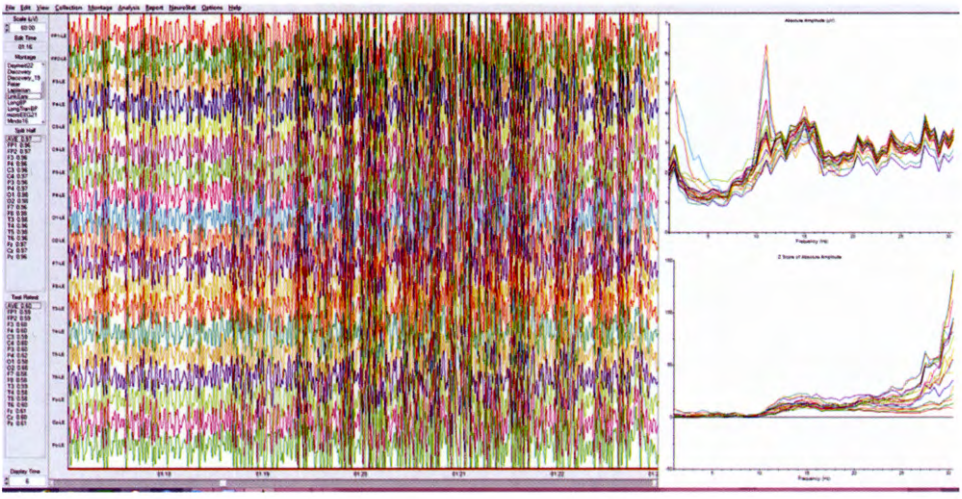
Graphique 11B

Quand cette femme a recréé en plusieurs dimensions une scène de son film mental au cours d'une méditation, elle a indiqué avoir eu une expérience intense sans l'aide de ses sens physiques. Sur le graphique 11A, on voit que son cerveau est en ondes bêta élevées et gamma cohérentes. L'énergie dans son cerveau est à environ 230 écarts types au-dessus de la normale. La flèche rouge sur le graphique 11B montre qu'il y a beaucoup d'énergie en bêta élevées, alors qu'elle entre en ondes gamma. Les flèches bleues indiquent qu'il y a également beaucoup de cohérence dans son cerveau. Il est important de noter qu'il est impossible à cette femme de forcer son cerveau à entrer dans cet état. Elle laisse faire.

CHANGEMENTS CÉRÉBRAUX AVANT ET APRÈS UNE MARCHE MÉDITATIVE



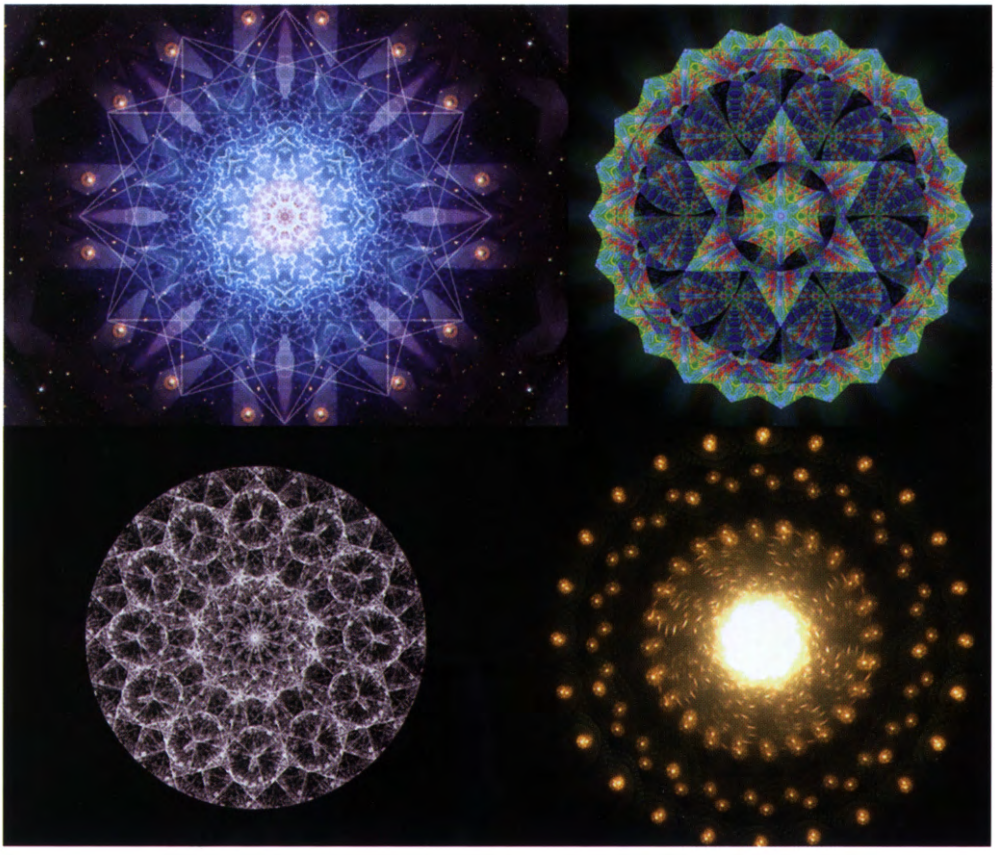
Graphique 12A



Graphique 12B

Le graphique 12A montre la mesure de base d'un homme en ondes bêta normales et alpha avant la marche méditative. Une heure et vingt minutes plus tard, on voit sur le graphique 12B que son cerveau est entré en ondes gamma à forte énergie.

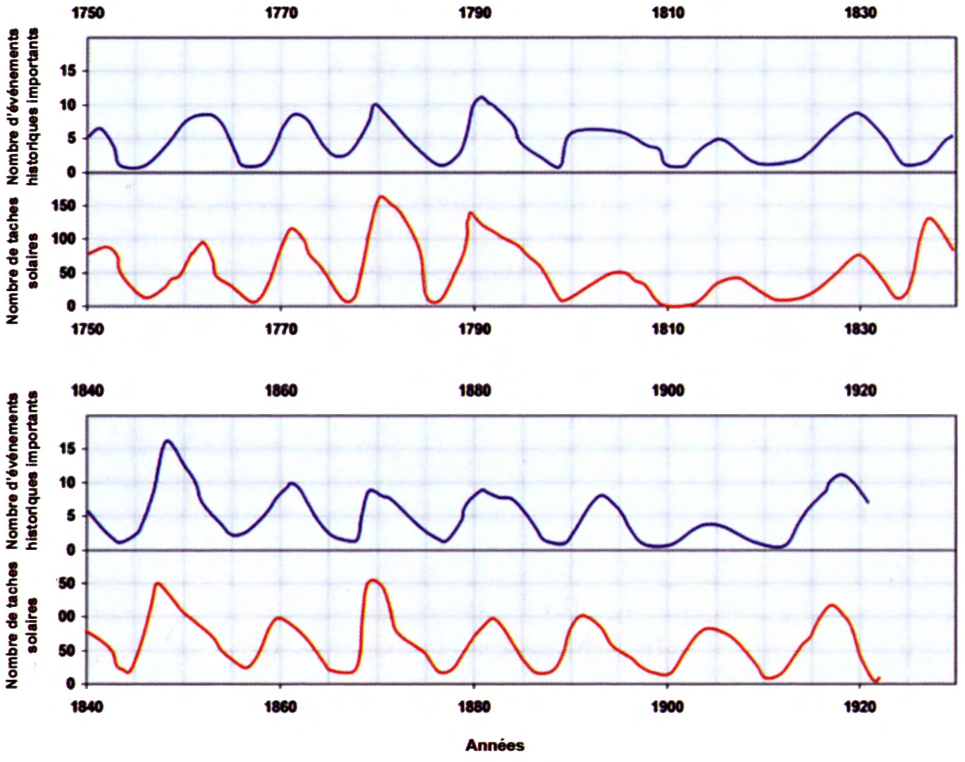
ONDES PORTEUSES D'INFORMATIONS



Graphique 13A

Ces structures fractales révélant des configurations géométriques complexes sont des ondes porteuses de fréquences et d'informations pouvant être retraduites par le cerveau en images très fortes. Bien que ces images soient bidimensionnelles, elles donnent une idée de la manière dont ces structures apparaissent.

CORRÉLATION ENTRE L'ACTIVITÉ SOLAIRE ET LES ÉVÉNEMENTS HISTORIQUES

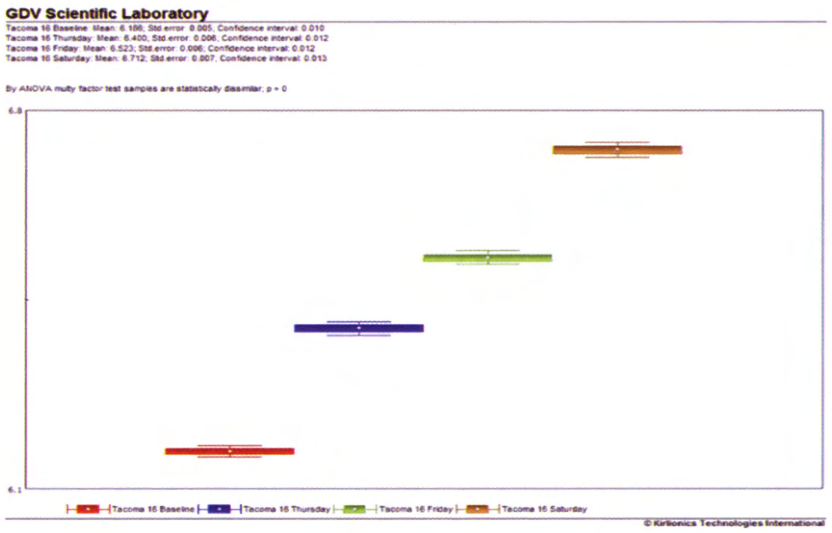


Graphique 14

Alexander Chizhevsky a comparé le nombre annuel d'événements politiques et sociaux majeurs avec l'accroissement de l'activité solaire, sur une période allant de 1749 à 1926. Sur le graphique, la ligne bleue illustre les éruptions solaires, tandis que la ligne rouge traduit l'excitabilité humaine. Remarquez que chaque fois qu'il y a une activité solaire importante, il y a une corrélation avec un accroissement des événements socio-politiques humains.

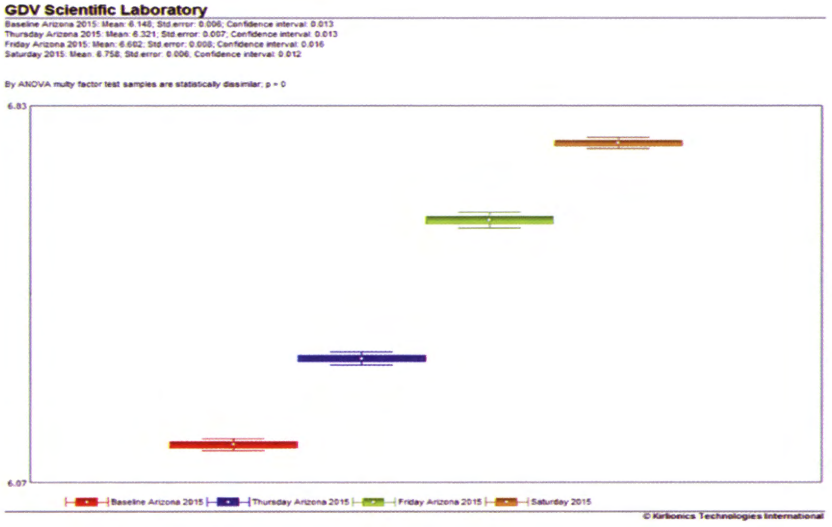
Créé à partir de données provenant de la traduction de l'article d'Alexander Chizhevsky, « Physical Factors of the Historical Process ».

COMPARAISON ENTRE LES ÉNERGIES DE TOUTE UNE JOURNÉE MERCREDI, JEUDI, VENDREDI, SAMEDI TACOMA, ÉTATS-UNIS, 2016



Graphique 15A

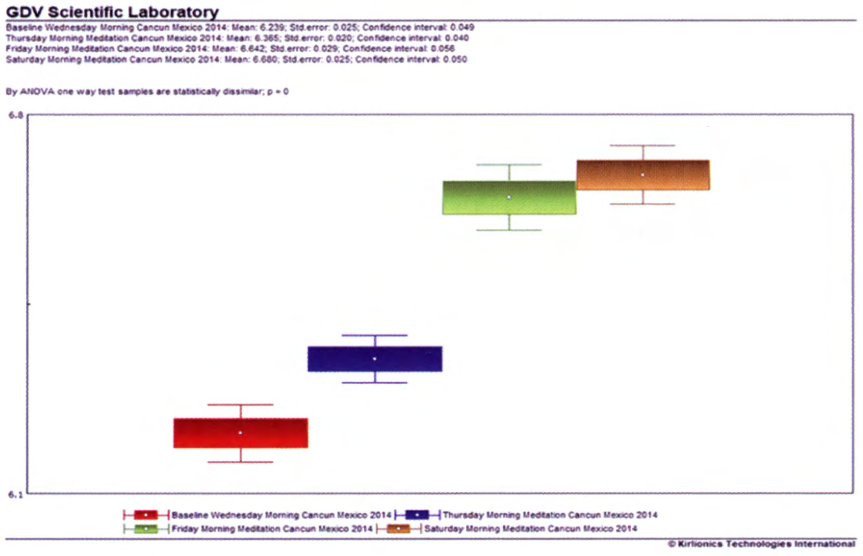
COMPARAISON ENTRE LES ÉNERGIES DE TOUTE UNE JOURNÉE MERCREDI, JEUDI, VENDREDI, SAMEDI CAREFREE, ÉTATS-UNIS, 2015



Graphique 15B

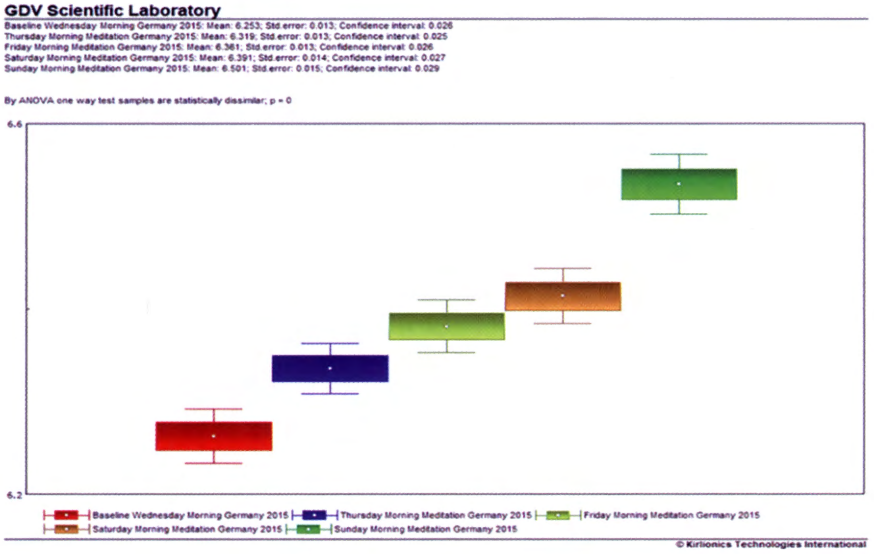
Les graphiques 15A et 15B montrent une augmentation progressive de l'énergie collective dans la salle sur une période de trois jours, lors de nos séminaires de niveau supérieur. La première ligne, en rouge, est la mesure de référence et illustre l'énergie de la salle avant le début de l'événement, le mercredi. En observant les lignes rouge, bleue, verte et marron (chaque couleur représentant une journée différente), on s'aperçoit que l'énergie progresse régulièrement, de jour en jour.

COMPARAISON ENTRE LES ÉNERGIES MATINALES MERCREDI, JEUDI, VENDREDI, SAMEDI CANCÚN, MEXIQUE, 2014



Graphique 15C

COMPARAISON ENTRE LES ÉNERGIES MATINALES MERCREDI, JEUDI, VENDREDI, SAMEDI, DIMANCHE MUNICH, ALLEMAGNE, 2015



Graphique 15D

Sur les graphiques 15C et 15D, les couleurs représentent les mêmes journées ; cependant, ces mesures traduisent ici l'énergie mesurée chaque matin lors des méditations. Le graphique 15D a une couleur en plus parce que nous avons mesuré l'énergie de la salle au cours de la méditation de la glande pinéale à 4 heures du matin, le dimanche. Comme vous le voyez, l'énergie était très élevée.

Votre cerveau régule votre état chimique et dès que vous sentez la colère monter, il génère de nouvelles pensées équivalentes : « Mon patron est un vrai con ! » « Il faut que je démissionne. » « Quel chauffard ! » « Mon collègue m'a piqué mon idée. » « J'ai raison et tous les autres ont tort. » Il active continuellement des circuits similaires et si vous laissez faire, vous gardez le même état d'esprit. Cela réaffirme votre identité en produisant la même image dans votre cerveau antérieur. Par la suite, le cerveau limbique fabrique encore plus de neuropeptides identiques, qui envoient ensuite des signaux aux mêmes hormones liées au troisième centre énergétique, et vous vous sentez de plus en plus en colère et frustré. Résultat : de nouvelles pensées similaires vous viennent à l'esprit. Ce cycle peut durer une éternité, que vos pensées soient d'ailleurs justifiées ou non ; il grave un certain schéma (en l'occurrence de colère) dans votre cerveau et conditionne l'organisme, qui demeure émotionnellement dans le passé.

Le corps et les pensées colériques ne font plus qu'un. Par conséquent, la colère ne se trouve plus dans le mental logé dans le cerveau (les 5 % de vos pensées qui sont conscients), mais elle est stockée sous forme d'énergie au niveau psychosomatique, parmi les 95 % de pensées subconscientes. Et puisque l'émotion est subconsciente, vous n'en avez pas conscience et, pourtant, les choses se passent ainsi. Donc, la colère, provoquée à l'origine par une pensée (toutes les pensées ayant une énergie correspondante), est stockée sous forme énergétique dans le corps et bloquée dans le troisième centre, le plexus solaire.

Ce stockage de l'énergie a des répercussions sur le plan biologique (en l'occurrence, sous forme de fatigue surrénale, de problèmes digestifs ou rénaux ou d'affaiblissement du système immunitaire), sans parler des répercussions psychologiques telles que l'emportement, l'impatience, la frustration ou l'intolérance. Au fil des années, vous continuez d'avoir les mêmes pensées, qui déclenchent toujours les mêmes émotions et vous continuez de graver dans votre cerveau le même schéma. Parallèlement, vous reconditionnez sans arrêt votre corps, qui est à l'image de votre mental colérique. Ainsi, une quantité très importante d'énergie créatrice est stockée dans le troisième centre énergétique sous forme de colère, d'amertume, de frustration, d'intolérance, d'impatience, de contrôle ou de haine.

LA BOUCLE PSYCHO-ÉMOTIONNELLE DE LA CULPABILITÉ

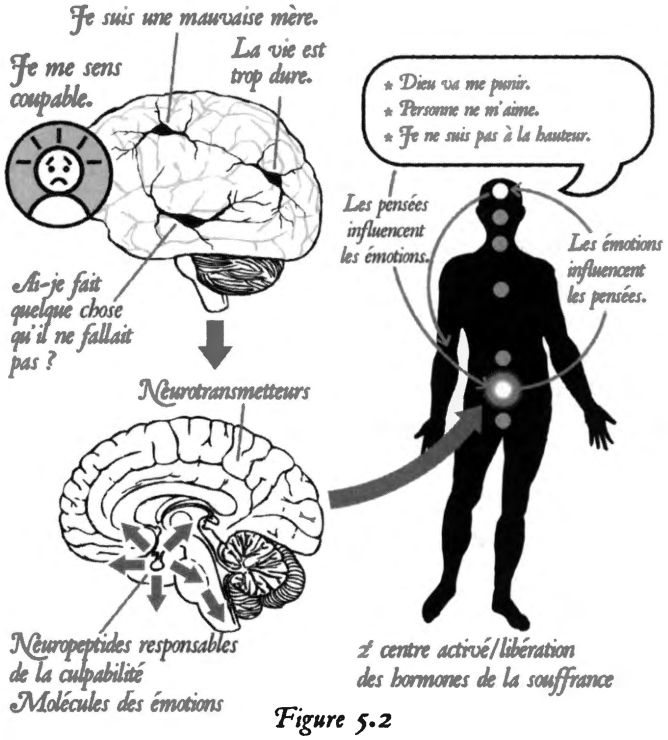


Figure 5.2

Cette figure montre de quelle manière nous stockons de l'énergie sous forme émotionnelle dans notre deuxième centre après nous être laissé enfermer dans une boucle psycho-émotionnelle spécifique.

Et si, au lieu de vous mettre en colère, vous culpabilisiez ou vous sentiez victime ? « La vie est trop dure ! » « Je suis une mauvaise mère. » « Je n'aurais pas dû être si grossier. » « Ai-je fait quelque chose qu'il ne fallait pas ? » Si vous regardez la figure 5.2, vous verrez le même phénomène : ce genre de pensées active un réseau neuronal différent dans le cerveau. Et si cette activation est suffisamment répétée, un nouvel état d'esprit naît en vous et le cerveau crée une image interne de vous-même qui réaffirme votre identité (en l'occurrence, celle d'une personne coupable). Vous vous mettez alors à penser : « Dieu va me punir. » « Personne ne m'aime. » « Je ne suis pas à la hauteur. » Une fois que vous acceptez sans analyse ces pensées de culpabilité, et que vous y croyez, les neurotransmetteurs activant

les réseaux neuronaux dans votre cerveau influencent cette fois-ci de nouvelles combinaisons de neuropeptides (correspondants aux pensées de culpabilité), qui stimulent votre centre hormonal, en l'occurrence le deuxième. Et au fil du temps, au fur et à mesure que vous recréez constamment la même boucle psycho-émotionnelle, vous stockez cette énergie dans le deuxième centre. Cela a des répercussions biologiques : puisque vous éprouvez une culpabilité *viscérale*, vous pouvez avoir la nausée, avoir envie de vomir ou ressentir une douleur dans le ventre, s'accompagnant d'émotions telles que la souffrance, le malheur ou même la tristesse.

Si, avec le temps, vous continuez d'éprouver de la culpabilité, vous engendrez de nouvelles pensées culpabilisantes qui activent d'autres neurones, qui envoient des signaux à d'autres neuropeptides, qui provoquent la libération d'hormones supplémentaires dans le deuxième centre. Ainsi, vous continuez de conditionner votre corps, qui est le miroir des pensées de culpabilité et de souffrance ; vous stockez de plus en plus d'énergie émotionnelle dans le deuxième centre. En outre, vous continuez d'émettre dans le champ énergétique de votre corps une signature énergétique spécifique véhiculant des informations particulières par l'intermédiaire du deuxième centre.

Maintenant, supposons que vous ayez des pensées d'un autre ordre. Que se passe-t-il si vous fantasmez sur quelqu'un ? Vous activez un réseau neuronal différent dans votre cerveau, ce qui produit un autre état d'esprit. Et comme précédemment, si cette activation neuronale dure suffisamment longtemps, vous obtiendrez une représentation interne différente dans le lobe frontal. Une fois que la pensée ou l'image à laquelle vous donnez votre attention devient plus réelle que votre monde extérieur, la pensée et l'expérience ne font plus qu'un et cette dernière engendre un sentiment correspondant.

Votre corps réagit alors. C'est maintenant le premier centre qui s'active, qui émet une énergie spécifique véhiculant un message ou une intention non moins spécifique, qui ensuite active le réseau neuronal propre à ce centre et produit un état d'esprit particulier, qui indique alors aux gènes dans les glandes correspondantes de fabriquer des substances chimiques et des hormones reflétant ces pensées. Vous êtes alors convaincu d'être un dieu ou une déesse du sexe. Et si vous acceptez sans analyse cette pensée ou image de vous-même, et que vous y croyez, ces neurotransmetteurs cérébraux

se mettront à influencer un autre ensemble de neuropeptides dans le cerveau limbique. Cela déclenche une réaction hormonale dans le premier centre énergétique et programme le système nerveux autonome qui prépare l'activation de ce centre. En ce qui concerne les effets biologiques, vous connaissez la suite.

Ces réactions biologiques provoquent en vous certaines émotions, qui déclenchent des pensées correspondantes. Vous stockez alors de l'énergie dans le premier centre et émettez dans le champ énergétique du corps une signature vibratoire porteuse d'un message spécifique en provenance de ce premier centre. Votre cerveau régule vos émotions, vos pensées suivent. Et le cycle continue. C'est ainsi que le corps réagit au mental et finit par ne faire plus qu'un avec lui.

Vous comprenez maintenant de quelle manière vos pensées conditionnent votre corps et de quelle manière vous stockez davantage d'énergie dans le centre énergétique correspondant. L'essentiel de cette énergie va dans le centre associé aux émotions que vous ressentez régulièrement.

Si vous êtes excessivement porté sur le sexe ou si vous vous préoccupez trop de vouloir être considéré comme sexuellement désirable, votre énergie est bloquée dans le premier centre. Si vous éprouvez un excès de culpabilité, de tristesse, de peur, de dépression, de honte, de sentiment d'indignité, de manque d'estime, de souffrance et de douleur, votre énergie se bloque dans le deuxième centre. Et si vous avez des problèmes de colère, d'agressivité, de frustration, de contrôle, de jugement ou de vanité, votre énergie est bloquée dans le troisième centre (en espérant que vous ayez d'ores et déjà pratiqué la méditation de bénédiction des centres énergétiques et que vous ayez pu commencer à sentir l'énergie monter de centre en centre et augmenter progressivement sa fréquence).

Avec le temps, le corps devient le miroir de l'émotion et des pensées correspondantes et lorsque l'énergie émotionnelle est piégée dans un ou plusieurs de ces centres énergétiques, *le corps vit littéralement au passé*. Cela signifie que vous n'avez plus d'énergie pour vous créer un nouveau destin. Alors, votre corps devient davantage matière qu'énergie, car, comme vous le savez maintenant, les trois premiers centres (liés aux émotions de survie) réduisent le champ d'énergie vitale entourant votre corps.

Soyons clairs. Je ne dis pas qu'il ne faut pas avoir de rapports sexuels, savourer un bon repas ou même se sentir stressé. Mon propos est de dire que lorsque vous êtes déséquilibré, c'est parce que ces trois premiers centres énergétiques le sont eux aussi. Et imaginez s'ils sont tous les trois en même temps stimulés à l'excès ! Vous comprenez que vous perdriez beaucoup d'énergie avec le temps. Du coup, il ne reste plus beaucoup d'énergie pour les fonctions que sont la croissance, la régénération, la guérison, ainsi que pour la créativité ou même un simple retour à l'équilibre.

Dans le même ordre d'idées, les personnes traversant ce genre de déséquilibre auront tendance à se replier sur elles-mêmes et à limiter la quantité de nourriture qu'elles absorberont. En digérant moins de nourriture, leur corps retrouve de l'énergie et retourne plus facilement à l'équilibre. On pourra également avoir tendance à pratiquer l'abstinence sexuelle pendant un certain temps pour permettre au corps de se régénérer. Au cours de cette période de repli, ces personnes prendront également du recul par rapport à la stimulation constante qu'ils reçoivent normalement de leur environnement, en particulier de leurs amis, de leurs enfants, de leur vie familiale, de leurs collègues, de leurs rendez-vous, de leur travail, de leur ordinateur et de leur téléphone portable. Cela aide le corps à moins réagir (consciemment ou inconsciemment) à toutes ces sollicitations du monde extérieur associées à des pensées et des souvenirs émotionnels du passé.

La technique respiratoire que je vais bientôt vous enseigner constitue un moyen de libérer l'énergie qui a été stockée, piégée dans les trois premiers centres, afin qu'elle puisse retourner au cerveau, son point d'origine. Et quand vous vous servez de la respiration pour libérer ces émotions, cette énergie redevient accessible pour des objectifs plus élevés. Vous aurez davantage d'énergie pour vous guérir, pour vous créer une nouvelle vie, pour augmenter votre richesse ou pour avoir une expérience mystique, pour ne citer que quelques possibilités. Ces émotions qui sont stockées sous forme d'énergie dans le corps seront transmutées en une énergie autre, qui transmettra un message différent par le biais des émotions supérieures que sont l'inspiration, la liberté, l'amour inconditionnel et la gratitude. Il s'agit de la même énergie, mais qui est simplement emprisonnée dans le corps. La respiration est un moyen d'extraire le mental du corps. Vous vous servirez de ce dernier comme d'un

instrument de conscience favorisant l'ascension de votre énergie, c'est-à-dire permettant aux émotions de survie de se transformer en émotions créatrices. En libérant votre corps des chaînes du passé, vous disposerez d'une énergie pour faire des choses extra-ordinaires, pour accéder à la super-conscience.

Le corps, un aimant

Pensez à un aimant. Regardez la figure 5.3. Comme vous le savez, les aimants ont une polarité. Ils ont un pôle nord et un pôle sud. Une extrémité a une charge positive et l'autre une charge négative. C'est la polarité entre les extrémités de l'aimant qui est à l'origine du champ électromagnétique produit par ce dernier. Plus la polarité entre les deux pôles est forte, plus le champ électromagnétique produit par l'aimant est grand. Le champ magnétique ne peut être vu, mais il existe et peut être mesuré.

CHAMP ÉLECTROMAGNÉTIQUE D'UN AIMANT

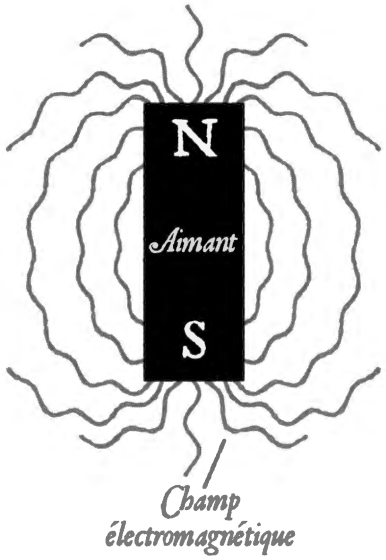
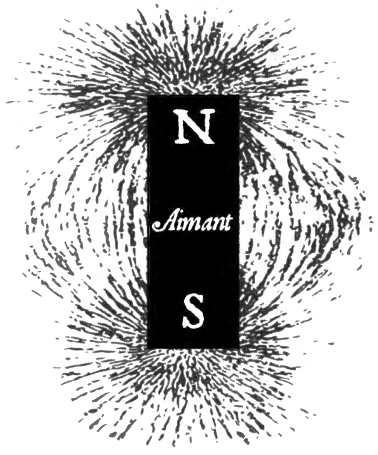


Figure 5.3

Un aimant est entouré d'un champ électromagnétique invisible, mais mesurable. Plus la polarité entre les pôles nord et sud est forte, plus il y a de courant qui traverse l'aimant et plus le champ électromagnétique est important.

La force du champ électromagnétique d'un aimant peut même influencer la matière. Si vous preniez de petits copeaux de métal et que vous les posiez sur une feuille de papier, puis les recouvriez d'une nouvelle feuille de papier, avant d'installer un aimant par-dessus le tout, les copeaux s'organiseraient à l'intérieur du champ électromagnétique de l'aimant. Ce dernier est suffisamment puissant pour affecter la réalité matérielle, bien que la fréquence de ce champ échappe à nos sens. La figure 5.4 illustre cela.

COMMENT L'ÉNERGIE INFLUENCE LA MATIÈRE



Copeaux de métal organisés par un champ électromagnétique

Figure 5.4

Le champ électromagnétique d'un aimant organise les copeaux de métal placés sous lui. Ces derniers vont adopter la disposition de ce champ.

La terre est un aimant. Et comme tout autre aimant, elle dispose d'un pôle nord et d'un pôle sud, et est entourée d'un champ électromagnétique. Si ce champ est invisible, nous connaissons néanmoins un de ses effets visibles et étonnants : il fait dévier les photons solaires. Ainsi, au cours d'une éruption solaire ou d'une éjection de masse coronale, il détourne des milliers de milliards de tonnes de photons vers la terre, formant ainsi un phénomène spectaculaire, les aurores boréales.

Votre corps est lui aussi un aimant. Certaines cultures d'antan (en particulier asiatiques) le savent depuis des milliers d'années. Votre pôle nord se situe dans votre cerveau et votre mental, tandis que votre pôle sud se trouve à la base de votre colonne vertébrale. Quand

vous vivez sous l'emprise des hormones du stress (des émotions de survie) ou quand les deux autres centres énergétiques de la survie ont pris le dessus, vous puisez constamment de l'énergie dans ce champ invisible. De fait, l'énergie ne circule plus dans tout le corps, car ce dernier étant en mode survie, il stocke l'énergie prise dans le champ lumineux en divers endroits, en particulier dans les trois premiers centres énergétiques (c'est ce qui se produit quand la boucle psycho-émotionnelle est activée).

Si ce processus dure trop longtemps, le corps ne sera plus parcouru par aucune charge électrique et ne pourra plus créer le champ électromagnétique qui l'entoure normalement. Alors, le corps n'est plus un aimant. Il se rapproche plutôt d'un morceau de métal ordinaire, comme un aimant ayant perdu sa charge. Comme on peut le voir sur la figure 5.5, le corps devient davantage matière qu'énergie (ou davantage particule qu'onde).

COMPARAISON ENTRE UN CORPS CHARGÉ D'ÉNERGIE ET UN CORPS DÉCHARGÉ

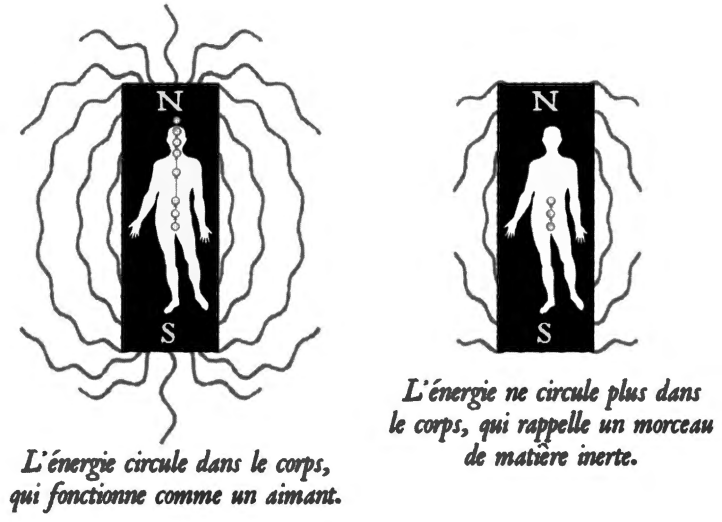


Figure 5.5

Quand le corps est traversé par de l'énergie, comme un aimant, il est entouré d'un champ électromagnétique mesurable. Mais quand nous sommes en mode survie et puisons de l'énergie dans le champ invisible autour du corps, ce champ se rétrécit. De plus, quand l'énergie est bloquée dans les trois premiers centres de la survie, l'individu étant pris au piège d'une boucle psycho-émotionnelle, le corps est traversé par un moindre courant et entouré d'un moindre champ électromagnétique.

Bien sûr, s'il y avait un moyen de remettre en mouvement cette énergie stockée dans les trois premiers centres, le courant se remettrait à circuler et le corps pourrait recréer son champ électromagnétique. C'est exactement ce que fait la respiration. Elle donne un moyen d'extraire le mental du corps et de faire monter toute cette énergie stockée depuis les trois premiers centres jusqu'au cerveau, en passant par la colonne vertébrale, ce qui permet de régénérer le champ électromagnétique entourant le corps. On peut alors se servir de cette énergie pour autre chose que la survie. Observons la structure de notre corps pour mieux comprendre comment ce phénomène est possible.

LE CERVEAU ET LA MOELLE ÉPINIÈRE DANS LE SYSTÈME SQUELETTIQUE

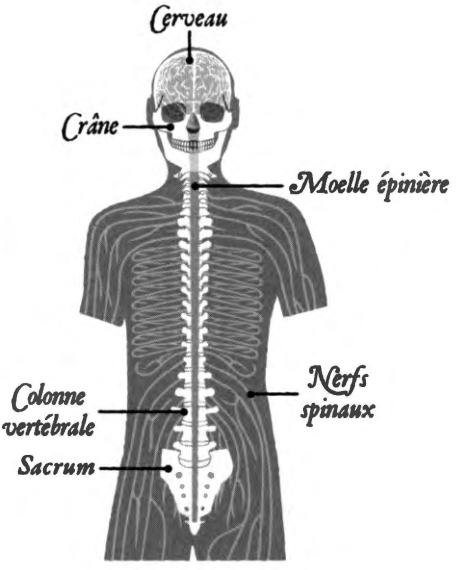


Figure 5.6

Le sacrum, la colonne vertébrale et le crâne sont des structures osseuses protégeant le système le plus délicat de l'organisme : le système nerveux central, qui contrôle et coordonne tous les autres systèmes.

Observez la figure 5.6. À la base de la colonne vertébrale se trouve un os appelé sacrum, qui ressemble à un triangle inversé surmonté d'un plateau. C'est sur cette surface plate que la colonne vertébrale

prend appui et s'élève jusqu'au crâne. À l'intérieur de ce système fermé se trouve le système nerveux central, composé du cerveau et de la moelle épinière. La seconde est en réalité une extension du premier. Le crâne et la colonne vertébrale protègent ce système extrêmement délicat.

Le système nerveux central est l'un des systèmes les plus importants de l'organisme, car il contrôle et coordonne tous les autres systèmes du corps. Sans son aide, vous ne pourriez digérer, vider votre vessie, vous déplacer et votre cœur ne pourrait pas battre. Vous ne pourriez pas même cligner des yeux. On peut donc comparer le système nerveux au câblage électrique qui permet à la machine qu'est votre corps de fonctionner.

À l'intérieur de ce système en vase clos se trouve le liquide cérébrospinal (ou céphalo-rachidien) filtré par le sang dans le cerveau. Le cerveau et la moelle épinière baignent dans ce liquide, qui permet au système nerveux central de flotter. Il agit comme un coussin protégeant le cerveau et la moelle épinière de tout traumatisme et il s'écoule en différents canaux transportant les nutriments et les substances chimiques dans divers endroits du système nerveux, partout dans le corps. De par sa nature, ce liquide agit comme un conduit propice aux charges électriques dans le système nerveux.

Revenons maintenant au sacrum. Chaque fois que vous inspirez, cet os part légèrement vers l'arrière et chaque fois que vous expirez, il part légèrement vers l'avant. Il s'agit d'un mouvement extrêmement subtil, trop subtil pour que vous puissiez le remarquer, même si vous essayez. Mais il existe bel et bien. Et quand vous inspirez, les sutures de votre crâne (les jointures entre les différentes plaques osseuses composant le crâne, qui s'assemblent comme les pièces d'un puzzle et permettent une certaine souplesse crânienne) s'ouvrent très légèrement, tandis que quand vous expirez, elles se referment. Encore une fois, il s'agit d'un mouvement extrêmement subtil, imperceptible.

Le mouvement vers l'arrière et vers l'avant de votre sacrum ainsi que l'ouverture et la fermeture des sutures crâniennes pendant la respiration propagent une onde dans le liquide cérébrospinal, qui est lentement pompé vers le haut de la colonne, jusqu'au cerveau, en passant par quatre chambres appelées aqueducs ou ventricules cérébraux. Si vous isoliez une molécule du liquide cérébrospinal et la suiviez depuis la base de la colonne jusqu'au cerveau, puis à

nouveau jusqu'au sacrum, vous constateriez qu'il faut douze heures pour accomplir tout ce circuit. Ainsi, le cerveau est purgé deux fois par jour. Reportez-vous à la figure 5.7 pour mieux comprendre ce processus.

LE TRAJET DU LIQUIDE CÉRÉBROSPINAL

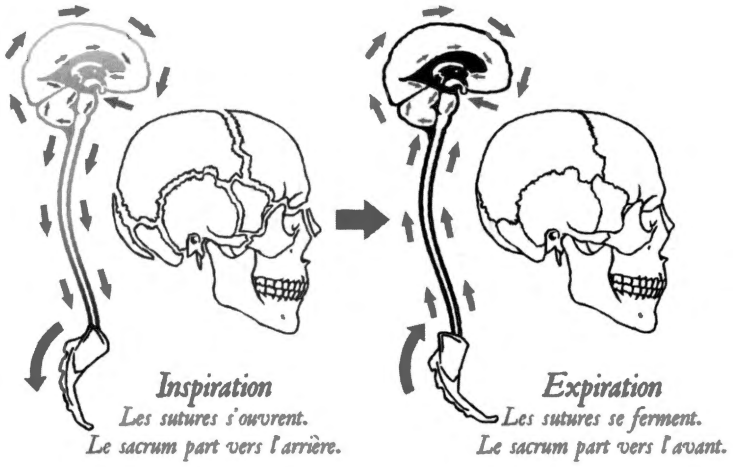


Figure 5.7

Quand vous inspirez, votre sacrum part légèrement vers l'arrière et les sutures de votre crâne s'ouvrent. Quand vous expirez, votre sacrum part légèrement vers l'avant et les sutures se ferment. Cet effet naturel lié à la respiration propage lentement une onde qui fait circuler le liquide cérébrospinal le long de la moelle épinière et autour du cerveau.

Pensez à ce qui se passerait si vous contractiez les muscles intrinsèques du périnée (le plancher pelvien, muscles que vous utilisez également pour les rapports sexuels et l'élimination) et si vous les verrouilliez, et si, pendant qu'ils sont verrouillés, vous contractiez ensuite les muscles du bas-ventre, les verrouilliez, avant d'en faire de même avec les muscles de la partie supérieure de l'abdomen. En contractant ces muscles dans les trois premiers centres énergétiques, le liquide cérébrospinal s'élèverait, comme cela est illustré sur la figure 5.8. Chaque fois que vous serreriez les muscles associés à ces centres, le liquide serait dirigé vers le haut du corps.

Maintenant, imaginez que vous placez votre attention au sommet de votre tête. L'énergie suivant l'attention, cela vous permet de

donner une direction à votre énergie. Maintenant, imaginez que vous prenez une inspiration lente et régulière par le nez et qu'en même temps, vous contractez les muscles du périnée, puis ceux du bas-ventre, puis ceux de la partie supérieure de l'abdomen. Le liquide cérébrospinal s'élève le long de la colonne vertébrale, de la poitrine, de la gorge, du cerveau, pour arriver au sommet de la tête. Imaginez qu'en arrivant là, vous retenez votre respiration, tout en continuant de contracter les muscles. Cela permet de faire monter le liquide cérébrospinal jusqu'au cerveau.

CONTRACTER LES MUSCLES INTRINSÈQUES POUR FAIRE S'ÉLEVER LE LIQUIDE CÉRÉBROSPINAL VERS LE CERVEAU

Comment utiliser les muscles du bas du corps pour faire circuler l'énergie.

Figure 5.8

En contractant les muscles intrinsèques du bas du corps, tout en inspirant lentement et régulièrement par le nez et en plaçant votre attention au sommet de votre tête, vous accélérez le mouvement du liquide cérébrospinal vers votre cerveau et faites circuler un courant dans le corps, le long de l'axe central de la colonne vertébrale.

C'est important, car le liquide cérébrospinal est composé de protéines et de sels minéraux dans une solution et, au moment où ces protéines et sels minéraux se dissolvent dans la solution, ils se chargent. Si vous prenez une molécule chargée et que vous l'accélérez, comme vous le feriez si vous faisiez circuler cette molécule vers le haut de votre colonne vertébrale, vous créez un champ d'induction. Un champ d'induction est un champ d'énergie électromagnétique invisible qui se déplace en effectuant des mouvements circulaires et en suivant la direction que prennent les molécules chargées. Plus vous accélérez de molécules chargées, plus le champ d'induction devient grand et puissant. Observez la figure 5.9 pour comprendre à quoi ressemble une induction.

CHAMP D'INDUCTION

En mettant en mouvement des molécules chargées, un champ d'induction se crée.

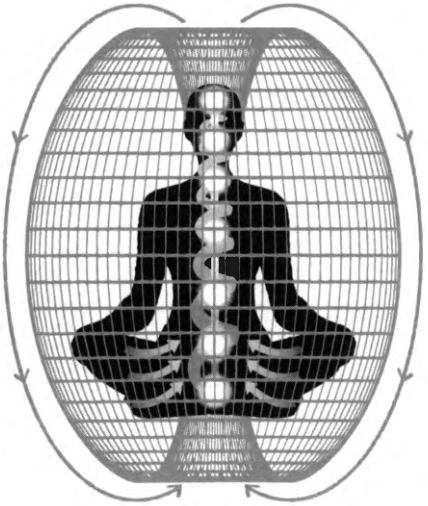
Figure 5.9

Le liquide cérébrospinal est composé de molécules chargées. En accélérant ces dernières et en les faisant remonter le long de la colonne vertébrale, on produit un champ d'induction qui suit la direction que prennent les molécules chargées.

TRAJET DE L'ÉNERGIE STOCKÉE DEPUIS LE CORPS VERS LE CERVEAU

Libérer vers le cerveau l'énergie enfermée dans les trois premiers centres.

Figure 5.10A



Le corps devient un aimant lorsqu'on fait circuler un courant vers le haut de la colonne vertébrale afin de produire un champ électromagnétique.

Figure 5.10B

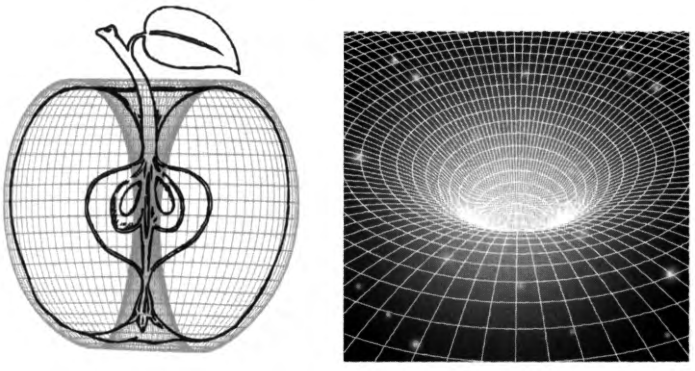
Lorsqu'un champ d'induction est créé par l'accélération du liquide cérébrospinal vers le haut de la colonne, l'énergie stockée dans les trois premiers centres est attirée vers le cerveau. Quand ce courant se met en place, le corps est pareil à un aimant, et un champ électromagnétique torique est créé.

La moelle épinière est similaire à une fibre optique agissant comme un axe à double sens, communiquant simultanément des informations depuis le corps vers le cerveau et depuis le cerveau vers le corps. À chaque seconde, des informations importantes sont relayées depuis le cerveau jusqu'au corps (par exemple l'envie de traverser une pièce ou de se gratter). Au même instant, un grand nombre d'informations en provenance du corps remonte le long de la moelle épinière en direction du cerveau (par exemple l'emplacement de votre corps dans l'espace ou l'envie de manger). Une fois que l'on accélère ces molécules chargées dans une direction en remontant la colonne, le champ d'induction provoquée inverse le courant informationnel allant depuis le cerveau jusque dans tout le corps

et fait monter l'énergie depuis les trois centres inférieurs jusqu'au cerveau, en passant par la colonne vertébrale. Pour comprendre ce fonctionnement, regardez la figure 5.10A. Il y a maintenant un courant qui traverse le corps et le système nerveux central, tout comme un aimant, et il en résulte que le corps est entouré du même type de champ électromagnétique que celui d'un aimant, comme vous pouvez le voir sur la figure 5.10B.

Le champ électromagnétique que vous avez créé est tridimensionnel et son déplacement crée un champ de torsion, ou champ torique. La forme de ce champ électromagnétique est d'ailleurs une structure courante dans l'univers, que l'on retrouve aussi bien dans la forme d'une pomme que dans celle d'un trou noir dans une galaxie lointaine (voir figure 5.11).

LE CHAMP TORIQUE



Les pommes et les trous noirs ont la forme d'un tore.

Figure 5.11

Des pommes aux trous noirs, le tore est une structure récurrente dans la nature.

Vous comprenez désormais qu'en pratiquant cette technique respiratoire, vous mettez en mouvement toute l'énergie stockée. Et si vous utilisez correctement cette technique, et ce, suffisamment régulièrement, vous réveillerez un dragon endormi.

Faire monter l'énergie au cerveau

Une fois que cette énergie est activée, le système nerveux sympathique (sous-système du système nerveux autonome, qui stimule le cerveau et le corps en réaction à une menace externe) se met en route et l'énergie commence à monter. Mais cette fois-ci, au lieu que le corps soit stimulé par une situation externe, c'est vous qui mettez votre système nerveux sympathique en branle en respirant énergiquement. Tandis que le système nerveux sympathique commence à fusionner avec le système nerveux parasympathique (autre sous-ensemble du système nerveux autonome, qui détend le cerveau et le corps, par exemple après un bon repas), c'est comme si l'énergie en mouvement était déchargée dans le cerveau. Lorsqu'elle atteint le tronc cérébral, une porte au niveau du thalamus s'ouvre et toute cette énergie peut pénétrer dans le cerveau.

Le cerveau produit alors des ondes gamma (ce que nous avons pu constater à l'aide de l'imagerie cérébrale chez nombre de nos participants pratiquant cette technique respiratoire). Les ondes gamma, que j'associe à la super-conscience, sont remarquables non seulement parce que ce sont elles, parmi toutes les ondes cérébrales, qui produisent la plus grande quantité d'énergie, mais également parce que cette énergie provient de l'intérieur du corps, au lieu d'être créée en réaction à un stimulus externe.

A contrario, comme vous le savez, le cerveau produit des ondes bêta de haute fréquence quand le corps libère des hormones de stress, ce qui permet à l'individu d'être extrêmement vigilant en cas de danger dans son environnement. En ondes bêta, le monde extérieur semble plus réel que le monde intérieur. Si les ondes gamma créent une forme de stimulation similaire dans le cerveau, qui engendre ensuite une élévation au niveau de la conscience, de l'attention et de l'énergie en lien à des expériences créatives, transcendantales, voire mystiques, la différence est qu'en ondes gamma tout ce qui se passe dans votre monde intérieur devient beaucoup plus réel que nombre de vos expériences extérieures passées. Penchez-vous sur la figure 5.12, pour observer les similitudes entre les ondes bêta et gamma.

COMPARAISON ENTRE LES ONDES BÊTA HAUTES ET LES ONDES GAMMA DU CERVEAU

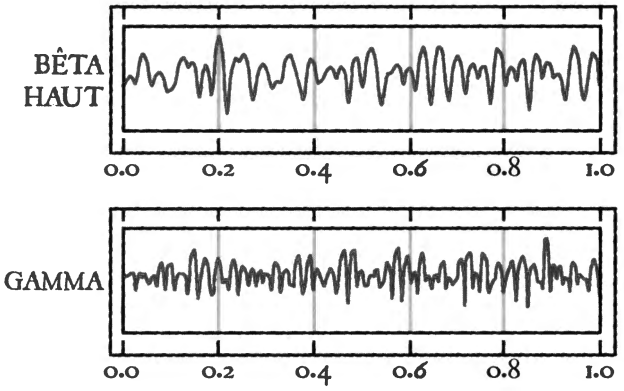


Figure 5.12

La libération de l'énergie stockée dans les trois premiers centres énergétiques du corps stimule le cerveau, qui passe en ondes gamma. Mais avant d'arriver en ondes gamma, il est possible qu'il passe par les ondes bêta de haute fréquence, qui sont généralement le résultat de la réaction du cerveau à un stimulus externe, qui nous amène à placer notre attention sur la cause.

Les ondes gamma sont généralement produites par une stimulation interne, qui nous amène à être attentifs à ce qui se passe intérieurement, mentalement. Cette comparaison montre la similitude entre les ondes bêta hautes et gamma, bien que ces dernières soient plus rapides.

Nombre de nos participants qui pratiquent cette technique respiratoire produisent, avant d'en arriver aux ondes gamma (les ondes de fréquence les plus élevées), des ondes bêta hautes. Il est aussi possible qu'ils demeurent simplement en ondes bêta de haute fréquence. Nous constatons que cette fourchette d'onde peut également indiquer que la personne est davantage tournée vers son monde intérieur que vers l'extérieur. Outre une stimulation énergétique du cerveau à la suite de cette respiration, nous avons aussi régulièrement observé une cohérence cérébrale plus importante.

Intéressons-nous maintenant aux graphiques 6A et 6B dans le cahier couleurs. On y voit deux participants ayant pratiqué avec succès la technique. Ils sont en ondes bêta de très haute fréquence et sont sur le point d'arriver en ondes gamma. Remarquez l'amplitude importante de leurs ondes gamma. Plus l'amplitude est élevée, plus l'énergie présente dans leur cerveau est élevée. En outre, on constate

respectivement 160 et 260 écarts types au-dessus de la norme en matière d'ondes gamma chez ces deux participants. Pour vous donner une référence, trois écarts types au-dessus de la norme est généralement considéré comme un chiffre important. Sur le graphique 6A(4), vous pouvez également voir qu'après la pratique respiratoire, le cerveau est beaucoup plus cohérent. Les parties du cerveau représentées en rouge montrent une cohérence cérébrale extrêmement élevée pour chaque état mesuré.

LE TUBE DE PRANA

Tube de lumière créé par les mouvements de l'énergie vers le haut et vers le bas de la moelle épinière.

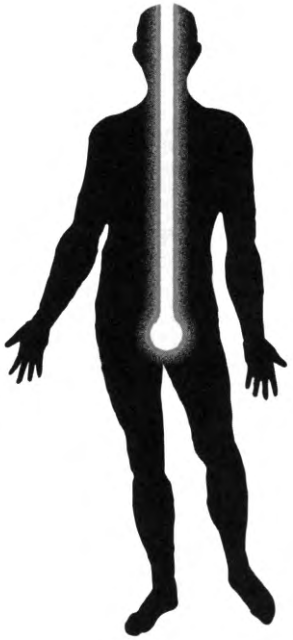


Figure 5.13

Le tube de prana est un tube de lumière ou d'énergie représentant le mouvement de la force de vie vers le haut et vers le bas de la moelle épinière. Plus il y a d'énergie qui circule le long de la colonne vertébrale, plus le champ associé au tube de prana est fort. Moins il y a d'énergie en circulation le long de la colonne, plus le prana est faible et moins la force de vie qui entre dans le corps est importante.

En faisant cette puissante technique respiratoire, vous captez l'énergie stockée dans les trois centres du bas du tronc (la même

énergie que vous utilisez pour avoir un orgasme, pour concevoir un enfant, pour digérer ou pour échapper à un prédateur) et, au lieu qu'elle ait un impact sur l'état chimique de votre corps, vous la faites monter le long de votre colonne vertébrale, comme vous aspireriez un liquide par une paille, jusqu'à ce qu'elle arrive au cerveau.

Cela crée ce que l'on appelle un tube de prana le long de la colonne vertébrale (voir figure 5.13). Le mot *prana* est un terme sanskrit signifiant « force de vie ». Les yogis connaissent depuis des milliers d'années l'existence de ce tube, qui n'est pas une structure physique, mais énergétique. Il est considéré comme éthérique en raison des informations électriques continuellement en circulation dans la colonne. Plus il y a d'énergie en mouvement dans la moelle épinière, plus il y a de lumière dans ce tube et plus cela a d'impact sur la vie de la personne. Quand j'enseigne cette méditation, certaines personnes me disent parfois qu'elles n'arrivent pas vraiment à sentir leur tube de prana. Mais vous ne ressentez pas vraiment votre oreille gauche tant que vous ne placez pas votre attention dessus, en convenez-vous ? Quand je vous demanderai de contracter vos muscles et de faire monter cette énergie, elle passera par la colonne vertébrale et créera un tube de prana plus puissant le long de votre moelle épinière.

Il est important d'ajouter qu'il ne s'agit pas d'une respiration passive. Bien au contraire, c'est un processus extrêmement actif, énergique. Il faut émettre une intention et faire preuve de volonté pour mettre en mouvement cette énergie stockée depuis des années, voire des décennies. Pour faire évoluer vos émotions de survie limitées, à l'instar d'un alchimiste qui transforme des métaux basiques, tel le plomb en or, vous devez partir de vos émotions lourdes, telles que la colère, la frustration, la culpabilité, la souffrance, le chagrin et la peur, pour les transformer en émotions élevées, par exemple l'amour, la gratitude et la joie. Voici d'autres émotions supérieures que vous pouvez chercher : l'inspiration, l'enthousiasme, la fascination, l'émerveillement, l'appréciation, la bienveillance, l'abondance, la compassion, l'épanouissement, la noblesse, l'honneur, l'invincibilité, une volonté à toute épreuve, la force et la liberté, sans parler de la divinité, la connexion à l'esprit, la foi dans l'inconnu, dans le mystique ou dans le guérisseur en vous.

Souvenez-vous, cette transformation énergétique nécessite une intensité supérieure à votre dépendance aux émotions de survie. Vous devez aspirer à devenir davantage énergie que matière, en vous servant de votre corps comme d'un support favorisant la conscientisation et

l'élévation énergétique. Aussi, ne laissez pas le mental se fondre dans le corps. Souvenez-vous que vous libérez une énergie bloquée en vous, que vous transformez la culpabilité, la souffrance, la colère ou l'agressivité en énergie pure et que cela vous libère, vous comble de joie, éveille en vous l'amour de la vie et vous donne envie d'être vivant.

Lorsque vous ferez remonter l'énergie le long de la colonne vertébrale au cours de cette méditation, vous suivrez votre respiration jusqu'au sommet de la tête. Lorsqu'elle arrivera là, vous retiendrez votre souffle, tout en serrant les muscles du périnée et de l'abdomen. Cela augmente la pression dans la moelle épinière et la colonne vertébrale. Cette pression, dite intrathécale, est en vase clos. C'est la même pression que vous exercez quand vous inspirez en levant quelque chose de lourd. Mais ici, vous dirigez très spécifiquement toute la pression, toute l'énergie et tout le liquide cérébrospinal le long de la colonne, en direction du cerveau.

L'ÉNERGIE PÉNÈTRE DANS LE CERVEAU PAR LA FORMATION RÉTICULÉE

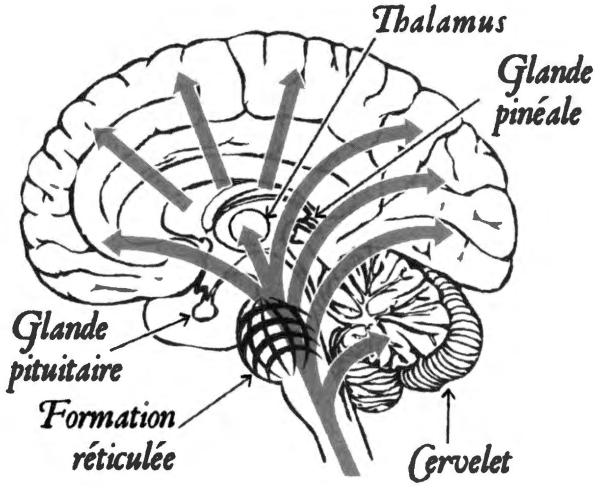


Figure 5.14

Quand la porte thalamique s'ouvre, une grande quantité d'énergie créatrice stockée dans le corps traverse la formation réticulée avant d'arriver à chaque thalamus et à la glande pinéale. Puis cette énergie est relayée vers le néocortex et produit des ondes gamma.

Quand ce liquide sous pression parvient à l'arrière du tronc cérébral, les centres de la partie inférieure du cerveau, comme le tronc cérébral, le cervelet et le cerveau limbique, s'ouvrent à cette énergie grâce à un regroupement de noyaux appelé formation réticulée. Cette énergie traverse ensuite la porte thalamique, monte jusqu'au thalamus (la partie du cerveau qui relaie les signaux provenant des récepteurs sensoriels), situé dans la partie médiane du cerveau, qui sert de boîte de raccordement. Puis, toute cette énergie stockée va directement dans le néocortex. C'est alors que le cerveau passe en ondes gamma. Quand l'énergie atteint le thalamus, elle est également dirigée vers la glande pinéale ; un phénomène étonnant se produit alors. Cette glande libère des élixirs très puissants, dont l'un anesthésie le mental analytique et le cerveau pensant.

Reportez-vous la figure 5.14, qui montre le thalamus, la formation réticulée, la porte thalamique et l'arrivée de l'énergie dans le néocortex.

Nous reviendrons sur la glande pinéale dans un chapitre ultérieur, mais pour l'instant, sachez que tout cela produit une sorte d'orgasme dans votre tête. Il s'agit d'une énergie très puissante, également appelée « montée de Kundalini ». À titre personnel, je n'aime pas utiliser cette expression, car elle peut susciter des opinions ou croyances provenant d'une compréhension limitée de cette énergie et de nature à décourager certaines personnes. Cela étant, je veux que vous compreniez que c'est cette énergie qui est stimulée par cette respiration.

Si vous examinez le graphique 6B(4) dans le cahier couleurs, vous pouvez voir que la zone entourant la glande pinéale est très active chez le participant en ondes gamma. Regardez les flèches bleues. La zone rouge suggère l'activation énergétique de la glande pinéale, ainsi que d'une partie du cerveau limbique associée aux émotions fortes et à la formation de nouveaux souvenirs. Le graphique 6B(5) est une représentation tridimensionnelle du cerveau du même participant. Là encore, on observe dans la zone pinéale une quantité significative d'énergie en provenance de l'intérieur du cerveau.

Accueillir les émotions supérieures

Vous savez maintenant que l'exercice de respiration proposée dans ce chapitre extrait le mental du corps tout en libérant l'énergie stockée

dans les trois premiers centres énergétiques du corps, qui sont les centres de la survie. Ensuite, il est temps de reconditionner le corps, et par là même le mental, ce que nous faisons dans la deuxième partie de la méditation, au cours de laquelle l'idée est d'atteindre des états émotionnels élevés.

Je voudrais clarifier les raisons pour lesquelles il est important de ressentir des émotions élevées. Comme vous l'avez appris au deuxième chapitre, c'est l'environnement qui envoie des signaux aux gènes, et non l'inverse. Si une émotion est la conséquence d'une expérience extérieure, c'est cette émotion qui active ou désactive l'expression des gènes.

Au cours de cette méditation, quand vous accueillez ces émotions élevées, vous envoyez un signal à vos gènes *avant même qu'ils ne reçoivent celui de votre environnement*. Le corps ne sait pas faire la différence entre une émotion créée par une expérience extérieure et une émotion créée par une expérience intérieure. Aussi, quand vous élevez vos émotions et que vos pensées transcendent les pensées limitées qui vous maintenaient dans le passé, votre corps commence à se préparer chimiquement à l'avenir (pensant que l'avenir se déroule en ce moment même). En d'autres termes, si vous faites convenablement la méditation, et ce, suffisamment régulièrement, le corps réagira comme si la guérison (ou autre) que vous ressentez en vous s'était déjà produite.

Ces émotions élevées ont une fréquence supérieure (plus rapide) que la plupart des émotions basiques, telles que la culpabilité, la peur, la jalousie et la colère. Et puisque toute fréquence véhicule des informations, en changeant de fréquence, on change d'énergie. Cette nouvelle énergie peut ensuite relayer des informations nouvelles, c'est-à-dire une conscience nouvelle, un ensemble de pensées ou d'intentions nouvelles. Plus les émotions sont élevées, plus la fréquence est rapide, plus on se sent énergie et non matière, et plus l'énergie devient disponible pour créer un champ plus cohérent, permettant d'éloigner la maladie et d'améliorer sa santé. À l'inverse, lorsque vos émotions vous limitent, elles ont une fréquence plus basse et vous vous sentez davantage matière qu'énergie. Il faut alors davantage de temps pour transformer votre vie.

Voici un exemple : si, à un moment donné de votre passé, vous avez vécu un choc, un traumatisme ou une trahison en relation à un événement à forte charge émotionnelle qui a provoqué en vous

souffrance, tristesse ou peur, il est probable que cette expérience ait laissé de nombreuses traces sur le plan biologique. Il est également possible que les gènes activés par cette expérience empêchent votre corps de guérir. Aussi, pour que vous puissiez modifier votre expression génétique, l'émotion intérieure que vous créez doit être plus élevée que celle que vous avez ressentie dans votre expérience passée. Votre désir de changer ou votre inspiration doivent dégager une énergie prenant le pas sur celle de votre souffrance ou de votre tristesse. Vous agissez donc sur l'environnement interne de votre corps, qui est l'environnement externe de la cellule ; les gènes de la santé peuvent être régulés à la hausse, tandis que les gènes de la maladie peuvent être régulés à la baisse. Plus l'émotion est profonde, plus votre impact génétique est important et plus vous envoyez à vos gènes un signal fort qu'il est temps de changer la structure et le fonctionnement de votre organisme.

Cela peut être prouvé. En 2017, au cours d'un de nos séminaires de niveau supérieur à Tampa, nous avons mesuré l'expression génétique d'un échantillon randomisé de 30 participants. Les résultats que nous avons obtenus ont montré que nos participants avaient pu modifier de manière significative l'expression de huit gènes durant les quatre jours du séminaire, et ce, en agissant sur leur état intérieur. Il n'y a qu'une possibilité sur vingt que ces résultats soient dus au hasard (c'est le seuil de signification généralement employé par les statisticiens). Ces gènes ont de multiples fonctions. Ils agissent sur la neurogenèse (le développement de nouveaux neurones en réaction à des expériences et apprentissages nouveaux), ils protègent le corps contre diverses influences ayant tendance à favoriser le vieillissement cellulaire, ils régulent la régénération cellulaire, en particulier l'aptitude à déplacer les cellules-souches dans les endroits du corps où ils sont nécessaires pour réparer les tissus endommagés ou vieillissants, ils construisent des structures cellulaires, en particulier le cytosquelette (la structure moléculaire rigide qui donne forme à nos cellules), ils éliminent les radicaux libres et diminuent du coup le stress oxydatif (associé au vieillissement et à de nombreuses pathologies majeures) et ils aident notre corps à identifier et à éliminer les cellules cancéreuses, empêchant par là même la croissance des tumeurs. L'activation des gènes responsables de la neurogenèse avait beaucoup de sens, parce que pendant que nos participants étaient en méditation ils étaient,

l'essentiel du temps, tellement présents dans leur monde imaginaire intérieur que leur cerveau croyait vraiment vivre l'événement. Reportez-vous à la figure 5.15 pour découvrir ce que font ces gènes et en quoi ils sont importants en matière de santé.

CHAC1	Régule l'équilibre oxydatif des cellules, ce qui contribue à réduire les radicaux libres à l'origine du stress oxydatif (la cause la plus universelle du vieillissement). Contribue à l'optimisation de la formation et du développement des cellules neuronales.
CTGF	Contribue à la guérison des blessures, à la croissance osseuse et à la régénération des cartilages et autres tissus conjonctifs. Une moindre expression de ce gène est associée au cancer et à des maladies auto-immunes.
TUFT1	Contribue à la régénération et la guérison cellulaires, en particulier à la régulation des cellules-souches (les cellules indifférenciées ou « vierges » pouvant se transformer en n'importe quel tissu dont le corps a besoin sur le moment). Participe à la minéralisation de l'émail dentaire.
DIO2	Important pour le bon état des tissus du placenta et le fonctionnement de la thyroïde (contribue à la production des hormones thyroïdiennes T3). Contribue à réguler le métabolisme en réduisant la résistance à l'insuline, ce qui diminue la survenue de maladies métaboliques et peut améliorer les dépendances de tous types, y compris alimentaires. Permet également de réguler l'humeur, en particulier la dépression.
C5orf66-AS1	Aide à identifier et éliminer les cellules cancéreuses, ainsi que les tumeurs.
KRT24	Associé à une structure cellulaire saine. Élimine également certains types de cellules cancéreuses, y compris celles du cancer colorectal.
ALS2CL	Élimine les tumeurs, en particulier celles qui contribuent au carcinome cellulaire squameux, une forme de cancer de la peau.
RND1	Aide les cellules à organiser les molécules qui leur donnent leur structure rigide. Contribue également à la croissance des cellules neuronales et élimine certains types de cellules cancéreuses (par exemple, en cas de cancer de la gorge et du sein).

Figure 5.15

Ce sont les gènes qui ont été régulés au cours des quatre journées de notre séminaire de niveau supérieur à Tampa, en Floride, en 2017.

Si nos participants ont pu modifier en l'espace de seulement quelques jours leur expression génétique en créant des émotions supérieures, imaginez ce que vous pouvez faire si vous pratiquez cette méditation pendant quelques semaines. En appliquant cette technique respiratoire pour libérer les émotions connues stockées dans le corps depuis des années (à cause de pensées et d'émotions répétitives), puis en vivant à l'avance des émotions illimitées chaque jour, ces dernières deviendront la norme dans votre vie. Vos pensées s'aligneront sur ces nouveaux sentiments. Enfin, en accueillant ces émotions illimitées au lieu de toujours recycler les mêmes émotions limitées et en comprenant que vous stimulez de nouveaux gènes et que vous fabriquez de nouvelles protéines responsables des changements structurels et fonctionnels de votre corps, vous pouvez donner davantage de sens à ce que vous faites. Votre intention est ainsi plus élevée, et les résultats que vous obtenez aussi.

C'est un fait scientifique : nous utilisons environ 1,5 % de notre ADN. Le reste est appelé « ADN poubelle ». En biologie, il y a un principe qui veut que la nature ne gaspille jamais des ressources qu'elle n'utilise pas. En d'autres termes, s'il existe un ADN poubelle, il doit y avoir une raison. Car sinon, la nature, dans sa sagesse infinie, l'aurait fait évoluer (la loi universelle étant : *tout ce qui n'est pas utilisé est réutilisé*). Vos gènes sont comme une bibliothèque au potentiel énorme. Il existe un nombre infini de combinaisons de variantes génétiques pouvant s'exprimer dans ces gènes latents. Elles n'attendent que votre intervention pour les activer. Il existe des gènes favorisant le génie, la longévité, l'immortalité, une volonté de fer, les facultés de guérison, les expériences mystiques, la régénération des tissus et des organes, l'activation des hormones de jeunesse pour que vous ayez davantage d'énergie et de vitalité, la mémoire photographique ou encore pour faire des choses qui sortent de l'ordinaire, pour n'en nommer que quelques-uns.

Tout dépend de votre imagination, de votre créativité. En lançant avant l'environnement extérieur des signaux à ces gènes, votre corps exploitera davantage son potentiel en exprimant de nouveaux gènes qui fabriqueront de nouvelles protéines permettant des améliorations dans votre vie. Ainsi, quand je vous demande d'éprouver certaines émotions élevées lorsque vous reconditionnez votre corps, donc votre mental, sachez qu'en ressentant ces émotions, vous avez un impact sur vos gènes. C'est pourquoi je vous invite à vous abandonner à ce processus et à vous donner corps et âme à cette expérience.

Méditation de reconditionnement du corps et du mental

Avant de passer à la méditation formelle, nous allons faire des séances d'entraînement. Vous disposerez de plusieurs instructions qui vous permettront un apprentissage progressif. Une fois que vous maîtriserez chaque étape, vous pourrez pratiquer le tout. Pour commencer, asseyez-vous le dos droit sur une chaise et mettez les deux pieds à plat au sol. Ou alors, asseyez-vous par terre en position du lotus (en tailleur) en plaçant un coussin sous vos fesses. Positionnez vos mains sur vos genoux, sans les croiser. Si vous voulez, vous pouvez fermer les yeux.

Quand vous êtes prêt à commencer, soulevez votre périnée, ou plancher pelvien, c'est-à-dire les mêmes muscles que vous utilisez pour les rapports sexuels et l'élimination. Ne retenez pas votre respiration ; au contraire, respirez normalement. Contractez autant que possible les muscles et gardez la posture pendant cinq secondes ; puis relâchez et détendez-vous. Faites-le une deuxième fois, pendant le même laps de temps. Puis une troisième fois. L'idée est que vous preniez le contrôle conscient de ces muscles, pour pouvoir les utiliser différemment.

Maintenant, contractez les mêmes muscles du périnée, ainsi que ceux du bas-ventre, que vous remontez et rentrez. Cela verrouille les deux premiers centres. Tenez pendant cinq secondes, puis relâchez. De nouveau, remontez et rentrez les mêmes muscles, puis contractez. Tenez cinq secondes, puis relâchez. Recommencez. Souvenez-vous de respirer pendant cette pratique ; pas de rétention.

Maintenant, contractez les muscles du périnée et ceux du bas-ventre, en ajoutant ceux de la partie supérieure de l'abdomen. Ce sont maintenant tous les muscles du bas du tronc que vous contractez, c'est-à-dire les trois premiers centres. Tenez pendant cinq secondes, puis relâchez. Recommencez, en rentrant un peu plus les muscles cette fois-ci. Tenez cinq secondes, puis relâchez. Recommencez, en essayant de contracter et de soulever un peu plus. Tenez un certain temps, puis relâchez.

Dans la mesure où nos expériences créent des réseaux neurologiques dans notre cerveau, chaque fois que vous avancez dans les étapes et que vous progressez, vous créez à l'avance la structure neurologique correspondant à l'expérience. Je vous demande d'utiliser les mêmes muscles dont vous vous servez depuis des années,

mais différemment. Cela crée un effet de pompage dans ces centres et libère une énergie bloquée dans votre corps depuis très longtemps.

Passons à l'étape suivante. Placez le bout d'un doigt au sommet de la tête, au centre de votre cuir chevelu, pour vous souvenir de l'emplacement de ce point une fois votre doigt retiré. Rappelez-vous que votre énergie va là où vous placez votre attention. C'est ce point qui est votre cible. Reposez la main sur le genou et *sans commencer à contracter les muscles*, prenez une respiration lente et régulière par le nez. Suivez votre respiration au niveau du périnée, du bas-ventre, de la partie supérieure du ventre, du centre de la poitrine, de la gorge, du cerveau, jusqu'au sommet de la tête, là où vous avez positionné votre doigt. Lorsque vous arrivez là, retenez votre respiration et gardez votre attention tournée sur ce point, en laissant votre énergie suivre votre conscience. Tenez une dizaine de secondes, puis relâchez.

Placez à nouveau un doigt sur le sommet de votre crâne, puis retirez-le et assurez-vous de pouvoir continuer de ressentir ce point une fois votre doigt enlevé. Reposez la main sur le genou. Recommencez une respiration supplémentaire, sans contracter les muscles. Cette fois-ci, en inspirant par le nez, imaginez que vous faites remonter l'énergie le long de ce tube, comme si vous aspiriez un liquide par une paille, jusqu'à arriver au sommet de la tête. Une fois là, retenez votre respiration pendant aussi longtemps que précédemment et laissez à nouveau votre énergie suivre votre conscience. Puis, relâchez.

Il est maintenant temps d'enchaîner ces différentes étapes. Sur la respiration suivante, en inspirant par le nez, remontez et rentrez tous les muscles du bas du tronc au même moment, en posant l'intention de faire remonter l'énergie stockée dans ces centres jusqu'au cerveau. Suivez votre respiration qui traverse chacun de ces trois centres. Tout en continuant de contracter ces muscles et de bloquer les trois premiers centres, faites remonter la respiration dans la poitrine (quatrième centre), dans la gorge (cinquième centre), puis dans le cerveau (sixième centre). Remontez jusqu'au sommet de la tête, maintenez-y votre attention et retenez votre souffle, les muscles du bas du tronc toujours contractés. Tenez une dizaine de secondes, puis relâchez sur l'expiration.

Procédez à cette respiration au moins deux fois, en contractant toujours les muscles des trois premiers centres et en faisant remonter la respiration de centre en centre jusqu'au sommet de la tête.

Puis retenez votre souffle pendant un temps, avant de relâcher sur l'expiration.

Souvenez-vous, vous vous servez de votre corps comme d'un support favorisant la conscientisation. Toute votre intention devrait être d'extraire le mental du corps. Vous libérez de l'énergie bloquée dans vos trois premiers centres et la faites remonter vers les centres supérieurs, où vous pourrez l'utiliser pour guérir votre corps ou créer quelque chose de nouveau, au lieu de vous contenter de survivre.

Faites cette pratique autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que ces différentes étapes vous soient très familières. Cela vous sera très utile avant de commencer un certain nombre de méditations proposées dans cet ouvrage. Soyez patient ; lorsqu'on apprend quelque chose pour la première fois, il faut recommencer un certain nombre de fois avant de parvenir à une véritable maîtrise. Au début, vous aurez peut-être l'impression d'être maladroit, car il vous faudra synchroniser les actions physiques et l'intention mentale. Mais au bout du compte, si vous pratiquez suffisamment cette technique, vous parviendrez à coordonner toutes ces étapes et à les unir en un seul mouvement.

J'ai conscience qu'il existe de nombreuses techniques respiratoires et il est possible que, par le passé, vous ayez appliqué l'une ou l'autre avec succès. Malgré tout, je vous invite à essayer celle-ci, même si une autre respiration a déjà votre préférence, car en faisant quelque chose de nouveau, vous aurez peut-être une nouvelle expérience. Alors que si vous continuez à toujours faire la même chose, vous continuerez de créer la même expérience. Et si vous ne faites rien, vous n'obtiendrez rien. Certes, cette technique nécessite de vrais efforts, mais une fois un certain degré de maîtrise atteint, vous verrez que le jeu en vaut la chandelle.

Vous êtes maintenant prêt à commencer la méditation formelle. Pratiquez la respiration sur une musique inspirante qui dure entre quatre et sept minutes. Puis, ouvrez votre attention et placez-la sur différentes parties de votre corps, ainsi que sur l'espace qui les entoure. Ensuite, ouvrez-vous à la conscience pure dans le champ unifié, en demeurant dans l'instant présent et en ne vous identifiant à rien.

Il est maintenant temps de cultiver plusieurs émotions élevées l'une après l'autre, en les ressentant à l'avance. Souvenez-vous, plus vos sentiments sont forts, plus vous régulez vos gènes à la hausse.

Bénissez votre corps, votre vie, votre âme, votre avenir et votre passé, vos épreuves et l'intelligence qui vous donne vie. Pour finir, remerciez pour cette nouvelle vie qui s'ouvre à vous, avant même qu'elle ne soit apparue.

Chapitre 6

ÉTUDES DE CAS : DES EXEMPLES CONCRETS

Au fil des années, j'ai pris conscience que les histoires sont très utiles : elles servent à renforcer les informations données et à leur donner un côté pragmatique. Quand on découvre l'expérience de quelqu'un d'autre, tout d'un coup, les enseignements prennent vie. Une fois que l'on s'identifie aux épreuves et aux victoires d'une personne dans sa transition d'un état de conscience à un autre, on commence à croire que l'on peut soi-même vivre une expérience similaire. De plus, les histoires rendent les concepts moins philosophiques et plus personnels.

Les études de cas que vous allez maintenant découvrir portent sur des personnes de la vie réelle qui ont appliqué les informations que vous venez d'apprendre dans les chapitres précédents. Au départ, elles avaient une compréhension intellectuelle de ces concepts ; puis, elles les ont appliqués et les ont vécus dans leur corps, avant de les intégrer sous forme de sagesse spirituelle. Pour que ces participants à nos activités soient en mesure d'accomplir des transformations aussi extra-ordinaires, il leur a fallu venir à bout d'un aspect ou d'une limite dans leur vie. Et s'ils l'ont fait, vous aussi pouvez le faire.

Ginny guérit ses douleurs chroniques dans le dos et à la jambe

Le 9 décembre 2013, Ginny conduisait sur une autoroute à Las Vegas quand sa voiture fut percutée par l'arrière. Elle appuya violemment sur les freins, mais l'impact catapulta son véhicule, qui rentra dans la voiture de devant, créant un double impact. Immédiatement, Ginny ressentit une sensation de brûlure dans le bas du dos et une douleur dans la jambe droite. Quand les secours arrivèrent, elle indiqua que sa douleur était modérée, mais au cours des quelques jours qui suivirent, celle-ci augmenta, jusqu'à devenir grave et constante. La douleur se faisait essentiellement ressentir au niveau des vertèbres lombaires inférieures et était liée à une hernie discale (L4 et L5). Elle ressentait également une douleur irradiante dans toute sa jambe et même jusqu'au pied.

Ginny consulta un chiropracteur trois fois par semaine, mais la douleur empira. Par la suite, elle vit un médecin algologue qui lui prescrivit des relaxants musculaires, du Neurontin (un médicament contre les douleurs névralgiques) et du Mobic (un anti-inflammatoire non stéroïdien). Au bout de neuf mois, la douleur étant toujours intense, on lui fit des piqûres dans le dos. En vain.

De fait, Ginny avait du mal à marcher et ne pouvait presque plus conduire. Son sommeil était également perturbé : elle n'arrivait à dormir que quatre à cinq heures par nuit. La douleur qu'elle ressentait constamment dans le bas du dos empirait quand elle était assise, quand elle soulevait quelque chose et quand elle restait longtemps debout. Parfois, elle ne pouvait rester assise que vingt minutes d'affilée. Aussi, elle passait la plupart de ses journées alitée, ce qui lui permettait de trouver un peu de soulagement lorsqu'elle était allongée sur le côté droit, les genoux pliés.

Ginny était incapable de s'occuper de ses deux enfants, âgés de 3 et 5 ans ; elle n'était également plus en état de travailler autant qu'auparavant. Pour ses déplacements, elle dépendait de son mari, car il vint un moment où elle n'arriva plus du tout à conduire. Tous ces facteurs engendrèrent de graves problèmes financiers et un grand stress émotionnel pour toute la famille. Ginny devint dépressive, elle était en colère contre la vie. Bien qu'ayant participé à son premier séminaire avec moi avant l'accident et qu'ayant pratiqué

ses méditations, elle cessa de méditer régulièrement après l'accident, car la douleur était trop importante et elle affirmait ne pas pouvoir s'asseoir ni se concentrer.

Au bout de deux ans, son médecin lui suggéra une intervention chirurgicale au niveau de son hernie discale. Et si cela ne suffisait pas, il ajouta que Ginny pouvait envisager d'autres opérations, dont une spondylodèse (fusion de vertèbres). Elle décida d'accepter la première opération.

Entre-temps, le mari de Ginny la convainquit de participer à un autre de mes séminaires de niveau supérieur à Seattle, qui commençait une semaine avant la date de son intervention chirurgicale. Elle eut du mal à rester assise pendant toute la durée du vol, mais elle y parvint quand même. Ginny apprécia de retrouver ses anciens amis et d'en rencontrer de nouveaux lors du séminaire, mais elle se sentait triste et frustrée, car elle n'arrivait pas à éprouver le même enthousiasme que tout le monde. Elle n'avait qu'une envie : prendre des antalgiques et aller se coucher. À la fin de la première soirée, son amie Jill, pleine de compassion et d'espoir, lui dit avec conviction : « Ginny, tu seras guérie demain, ici même ! »

La journée commença le lendemain à six heures du matin. Ginny décida d'éviter de prendre des médicaments lourds pour pouvoir participer aux méditations et vivre pleinement ses expériences. Malheureusement, elle eut beaucoup de mal à se concentrer pendant sa première méditation, tellement la douleur était intense, et elle se demanda même si elle n'avait pas pris la mauvaise décision en venant participer au séminaire.

Mais après le petit déjeuner, au cours de la deuxième méditation, elle vécut une véritable transformation. Ginny décida de s'abandonner et de mettre de côté tous ses jugements. La méditation commença comme à l'accoutumée, avec l'exercice respiratoire permettant d'extraire le mental du corps, et au cours duquel je demandai aux participants de placer leur attention sur deux ou trois émotions négatives ou aspects limités de leur personnalité. Je leur demandai de faire remonter toute cette énergie bloquée dans les trois premiers centres énergétiques, à la base de leur colonne vertébrale, jusqu'à leur cerveau, avant de la faire sortir par le haut de la tête.

Ginny choisit d'abord de travailler sur sa colère, dont elle pensait qu'elle avait contribué à l'intense douleur qu'elle ressentait toujours dans son corps. Au cours de la méditation, elle sentit de l'énergie

remonter le long de sa colonne, puis sentit une énergie intense qui quittait son corps par l'arrière de sa tête. La deuxième chose sur laquelle elle choisit de travailler fut sa douleur. Alors qu'elle travaillait avec sa respiration pour débloquer l'énergie liée à sa douleur et la faire remonter au cerveau, elle ressentit la même énergie que lorsqu'elle avait travaillé sur sa colère, bien que cette fois-ci, elle la vit prendre une couleur brillante, avec des pointes de violet. Soudain, elle sentit l'énergie ralentir et devenir moins intense. La musique changea et la partie principale de la méditation commença. Ginny se sentait totalement détendue. Elle avait évacué cette énergie de son corps.

Comme d'habitude, en guidant la méditation, je demandai au groupe de ressentir différentes parties de leur corps dans l'espace, ainsi que l'espace autour de leur corps. Je les fis pénétrer dans l'espace noir infini, c'est-à-dire dans le champ quantique. Je leur demandai de ne plus s'identifier à rien et de devenir pure conscience, c'est-à-dire d'être conscient qu'ils étaient conscients dans cet espace infini. Au départ, tandis que je donnais ces instructions, Ginny eut le sentiment clair de flotter. Un sentiment intense de paix et d'amour inconditionnel s'empara d'elle et elle perdit toute notion du temps et de l'espace. Elle ne ressentait plus du tout son corps physique, encore moins sa douleur. Pourtant, elle était pleinement présente et pouvait entendre et suivre toutes les instructions que je donnais.

« Je n'ai jamais rien vécu de tel, me raconta-t-elle plus tard. C'était si profond que c'est difficile à décrire. Mes sens étaient amplifiés et je me sentais reliée à chaque être, à chaque chose, à chaque lieu et à chaque moment. Je faisais partie du tout et le tout faisait partie de moi. Il n'y avait pas de séparation. »

Ginny avait transcendé son corps, son environnement et le temps. Sa conscience s'était reliée à la conscience du champ unifié (l'espace dans lequel il n'y a que le tout et pas de séparation, d'après sa description). Elle avait trouvé la porte d'entrée du moment présent, dans toute sa douceur et sa générosité, ce qui avait permis à son système nerveux autonome d'intervenir et de la guérir.

Lors de nos séminaires de niveau supérieur, nos participants s'allongent après chaque méditation et s'abandonnent pour permettre au système nerveux autonome de prendre le relais et de reprogrammer leur corps. À la fin de cette méditation, quand je demandai à chacun de revenir à son corps, Ginny fut surprise de découvrir qu'elle ne ressentait absolument plus aucune douleur en se relevant (ce pour

quoi elle aurait eu normalement besoin d'aide). Elle se mit à marcher sans boitiller, le dos droit.

Puis, il y eut la pause repas, mais Ginny mangea peu et discuta à peine. Elle était toujours sous le choc. Après deux années de douleur quasi constante, c'était une telle libération de ne plus la ressentir. Elle se mit à verser à la fois des larmes de joie et de confusion. Elle chercha deux de ses amis pour leur annoncer la bonne nouvelle, dont Jill (qui avait affirmé la veille au soir, avec certitude, que Ginny serait guérie ce jour-là). Ils encouragèrent Ginny à faire des mouvements qu'elle avait été incapable de faire à cause de sa douleur et elle s'exécuta, sans la moindre souffrance. Pendant le reste de la journée, la douleur de Ginny ne revint pas et elle continua de se sentir reliée au champ unifié.

Ce soir-là, Ginny appela son mari, qui lui expliqua qu'au fond de lui, il *savait* qu'elle serait capable de guérir lors du séminaire. Elle s'amusa beaucoup au dîner avec ses amis et quand elle alla se coucher, elle ne prit aucun médicament antidouleur, ni relaxant musculaire. Elle dormit toute la nuit, la première fois depuis plusieurs années et se réveilla remplie d'énergie. Le lendemain, je fis faire au groupe une marche méditative (que vous découvrirez et que vous pourrez essayer ultérieurement). Ginny put marcher sans difficulté ni douleur, le dos droit. Inutile de dire qu'elle annula l'opération. À ce jour encore, sa douleur n'est pas revenue.

Daniel fait face à son électrosensibilité

Il y a environ cinq ans, Daniel était, de son propre aveu, « un entrepreneur israélien stressé et acharné ». Il était âgé d'environ 25 ans et se forçait à travailler tous les jours « à fond » pour réussir en affaires. Il avait coutume de travailler soixante heures par semaine. Un jour, alors qu'il enrageait et qu'il hurlait contre un client au téléphone, il sentit quelque chose éclater du côté droit de sa tête et perdit connaissance. À son réveil, il ne savait pas ce qui s'était passé, ni combien de temps il était resté évanoui, mais il avait le pire mal de tête de toute sa vie. Il espérait que le repos suffirait, mais ce ne fut pas le cas.

Mystérieusement, sa douleur augmentait exponentiellement chaque fois qu'il se trouvait à proximité d'une source électromagnétique, c'est-à-dire de téléphones portables, d'ordinateurs, d'écrans,

de micros, de caméras, d'un réseau wifi et d'antennes relais. Si, près de lui, quelqu'un répondait à un appel sur son téléphone portable, Daniel le sentait. Il n'avait jamais vécu ce genre de choses. Auparavant, il avait même travaillé dans l'informatique et n'avait jamais ressenti d'effet néfaste au contact d'appareils électroniques de toutes sortes.

Daniel consulta plusieurs médecins spécialistes, mais aucun ne détecta quoi que ce soit. Il subit une batterie de tests sanguins ainsi que d'examens cérébraux et physiques, mais à chaque fois, il n'y avait rien. Certains des médecins ne le croyaient pas et devenaient même condescendants, levant les yeux au ciel comme si Daniel inventait ses symptômes. Certains voulaient le mettre sous antidépresseurs, mais il refusait. On lui disait que ses douleurs étaient dans sa tête (c'était bien sûr le cas, mais pas au sens où l'entendaient les médecins).

Puis, Daniel alla voir des médecins holistiques qui pensaient qu'il avait contracté une maladie rare appelée « sensibilité électromagnétique », ou électrosensibilité. Cette maladie a beau être toujours controversée dans le milieu médical, l'Organisation mondiale de la santé en reconnaît l'existence. Les mécanismes de l'électrosensibilité demeurent inconnus, mais quand on pense que le cerveau est composé à 78 % d'eau et qu'une eau contenant des minéraux (tels que ceux que l'on trouve fréquemment dans le corps, par exemple le calcium et le magnésium) est conductrice, on imagine que pour les électrosensibles, cette charge électromagnétique naturelle peut être amplifiée au contact d'appareils émettant des rayonnements électromagnétiques.

Comme beaucoup d'autres électrosensibles, Daniel était également victime de douleurs et de fatigue chroniques, en plus de ses maux de tête. Malgré douze heures de sommeil, il se réveillait épuisé. L'un des médecins holistiques lui suggéra de prendre quarante compléments alimentaires par jour pour combattre les effets secondaires, mais il ne constata aucune amélioration. Il continuait d'agoniser presque en permanence. Il ne fallut pas longtemps pour que Daniel ferme boutique. Il s'endetta et perdit tout ce qu'il avait acquis à la sueur de son front. Finalement, il fit faillite et dut emménager chez sa mère.

« En fait, j'ai dû me replier sur moi-même, me raconta-t-il. J'étais un véritable zombie : je ne pouvais ni penser, ni me concentrer, ni faire quoi que ce soit. Il n'y avait rien qui m'aidait et, chaque fois

que je m'approchais du monde réel, j'avais très mal à la tête. » Daniel me précisa même que, chaque fois qu'il se trouvait à proximité d'un appareil qui émettait un signal, ses maux de tête étaient mille fois pires, au point qu'il entrait en crise émotionnelle. Daniel passait la plupart de son temps recroquevillé sur son lit dans la petite chambre qu'il avait chez sa mère, à pleurer de douleur. « Je gâchais ma vie, alors que je voyais tous mes amis se marier, faire des enfants, avoir des promotions, acheter des maisons, et tout le reste. » Lorsqu'il commença à avoir des idées suicidaires, ses amis et sa famille l'incitèrent vivement à essayer de trouver une solution.

À cause de la fatigue chronique, de la dépression et de la douleur intense, Daniel ne disposait que d'environ une demi-heure par jour pendant laquelle il avait de l'énergie. Il se mit donc à utiliser ce temps pour essayer de trouver une solution. Trois ans après le début de ses symptômes, il lut mon livre *Le placebo, c'est vous !*.

« J'ai eu un déclic, me raconta-t-il lorsque je le rencontrai lors d'un séminaire que j'ai récemment animé. Je savais que j'avais la solution sous les yeux. » Il se mit à faire la méditation pour transformer les croyances et les perceptions, que je détaille dans ce livre. Au fil du temps, très progressivement, Daniel ressentit un peu moins de douleur, ce qui le motiva pour continuer. Plus tard, il découvrit la méditation de bénédiction des centres énergétiques et se mit à la pratiquer.

« La première fois que je l'ai faite, m'expliqua Daniel, il s'est passé quelque chose que je ne saurais expliquer. » Lorsqu'il arriva au sixième centre énergétique, c'était comme s'il y avait eu un son et lumière dans sa tête. Il vit différentes zones désormais inutilisées de son cerveau s'illuminer soudain et communiquer ensemble. Puis, un énorme rayon de « lumière aimante », pour reprendre ses termes, sortit par le sommet de son crâne. À ce moment-là, son expérience intérieure fut plus réelle que le souvenir de son expérience passée, qui était à l'origine de sa douleur.

À partir de ce moment-là, Daniel remarqua un changement important. Après ses méditations, il n'éprouvait plus du tout de douleur pendant dix minutes. Cette période n'eut de cesse de se rallonger jusqu'à ce que, quelques mois plus tard, la douleur eût complètement disparu. Puis, il eut l'idée de se servir de la méditation pour changer son état intérieur quand il était exposé aux champs électromagnétiques qui le rendaient malade. Il se mit alors à méditer

devant son téléphone portable et son ordinateur. Au départ, c'était douloureux, mais, là encore, il finit par ne plus éprouver de douleur pendant un certain temps après la méditation, période qui s'allongea avec le temps.

Enfin, Daniel fut prêt à passer au cap supérieur. Il loua un bureau dans un open space et décida de rester là assis à méditer, entouré du wifi, d'ordinateurs, de micro-ondes et de toutes sortes de fréquences électromagnétiques. Les premières semaines furent difficiles, mais le temps passa et les choses devinrent plus faciles. À un moment donné, il fut capable de rester cinq heures par jour dans cet environnement sans douleur à la suite de sa méditation. Ses maux de tête finirent eux aussi par disparaître, ainsi que sa douleur et sa fatigue chroniques.

Aujourd'hui, Daniel se considère guéri à 100 %. Il a repris un travail et s'est désendetté. Son truc : il ne travaille qu'une heure à une heure et demie par jour, et gagne beaucoup plus d'argent qu'à l'époque où il était stressé et où il se forçait à travailler dur. De plus, il apprécie beaucoup sa nouvelle vie.

Jennifer, de la maladie à la santé

Il y a cinq ans, le médecin de Jennifer lui a diagnostiqué plusieurs nouvelles maladies, en plus des nombreux autres problèmes de santé qu'elle avait déjà. Il lui a ainsi diagnostiqué deux troubles auto-immunes (un lupus érythémateux et le syndrome de Gougerot-Sjögren), des troubles gastro-intestinaux (maladie cœliaque et intolérances aux salicylates et au lactose), de l'asthme chronique, une maladie rénale, de l'arthrite et des vertiges tels qu'ils provoquaient souvent des vomissements.

Chaque journée était pour Jennifer un véritable combat. Le simple fait de se laver les dents était difficile pour elle, car elle n'avait pas assez de force pour tenir son bras en l'air pendant très longtemps. C'était souvent son compagnon, Jim, qui devait lui brosser les cheveux. Et quand il était en déplacement professionnel, ce qui arrivait souvent, Jennifer devait faire une sieste après son travail pour avoir assez de force pour préparer le dîner.

« Le plus dur pour moi était que j'avais l'impression d'être une très mauvaise mère, car je ne pouvais rien faire avec mes garçons, ce qui me déchirait le cœur, m'a-t-elle confié. Le week-end, il me fallait

dormir la plupart du temps, simplement pour être capable de me lever le lundi matin pour aller au travail. Toutes les photographies joyeuses que je postais sur Facebook pendant le week-end étaient prises en l'espace d'une heure. »

Jennifer ne pesait alors qu'une cinquantaine de kilos et avait du mal à marcher à cause de son arthrite et de gonflements importants au niveau des chevilles et des genoux. De plus, à cause de ses douleurs et de l'arthrite, elle ne pouvait plus utiliser sa main droite pour ouvrir des récipients ou couper des légumes. Parfois, elle s'allongeait dans son lit et se tapait les bras contre sa table de nuit pour arrêter la douleur. Son corps était dans un état constant d'inflammation aiguë et même les spécialistes qu'elle consultait affirmaient ne rien pouvoir faire de plus pour elle, et qu'elle devait apprendre à vivre au mieux avec tous ses problèmes. Bien que gardant le silence à ce sujet, elle craignait de n'avoir peut-être plus que quelques années à vivre. Elle semblait sur le point d'abandonner, mais ce n'était pas le cas de Jim.

Tous les soirs, ce dernier dévorait des ouvrages à la recherche de solutions alternatives et encourageait Jennifer dans ses efforts. Un jour, Jim tomba sur *Le placebo, c'est vous !* dans lequel il lut l'histoire d'une femme dont l'état était similaire et qui avait pu se guérir. Le couple était d'accord : Jennifer devait participer à un séminaire.

Deux mois plus tard, en juin 2014, Jennifer participa à un séminaire à Sydney, en Australie. Elle commença à se sentir un peu mieux et s'inscrivit à un séminaire de niveau supérieur au Mexique. Malheureusement, quelque temps avant de prendre son avion pour aller assister au séminaire, elle développa un calcul rénal de 8,5 millimètres, et son médecin lui interdit de prendre l'avion. Elle ne put donc assister au stage, mais elle continua ses méditations (elle se levait chaque matin à 4 h 50) et l'année suivante, lors du séminaire de niveau supérieur suivant en Australie, elle s'inscrivit, avec Jim.

« Je me souviens que le premier soir, j'avais beaucoup de mal à monter les escaliers pour rejoindre notre chambre, ce qui était coutumier pour moi, me raconta-t-elle. Mais à la fin du séminaire, je marchais normalement, comme une personne en bonne santé et je n'avais plus besoin de mon médicament pour l'asthme. La veille de notre départ, Jim m'a dit que j'avais l'air si bien qu'il fallait que j'essaie de manger un peu de nourriture normale. Avec appréhension, j'ai fait une tentative, sans effets secondaires ! Pas de douleur,

pas d'asthme, pas de crampe, pas de mal de tête, rien ! Je pense que c'était la meilleure pizza que j'eusse jamais mangée. »

Dans ses méditations, Jennifer se donnait cœur et âme. Elle se connectait régulièrement à son potentiel de santé et sentait beaucoup d'énergie dans tout son corps, ce qui lui permettait de tenir toute la journée. Au cours d'une méditation, lorsque je demandai aux participants d'imaginer qu'ils vivaient dans un nouvel état d'esprit, elle imagina que ses pieds touchaient le sol et s'entendit respirer en courant joyeusement. À la fin de la méditation, elle versa des larmes de joie. Jennifer finit par réussir à reconditionner son corps et lui faire oublier le ressenti de la maladie, en élevant son énergie, en modifiant sa fréquence, en reprogrammant son mental et en envoyant des signaux à des gènes nouveaux afin qu'ils guérissent son corps.

« Maintenant, je mange normalement et je n'ai plus utilisé de médicament pour l'asthme depuis juin 2015. Je marche jusqu'à 15 kilomètres par jour et je soulève 20 kilos. Je m'entraîne en vue de mon objectif, qui est de finir un semi-marathon, ce que je ferai bientôt. »

Felicia triomphe d'un eczéma grave

Depuis l'âge de trois mois, Felicia souffrait par intermittence d'eczéma et d'infections cutanées. Le soulagement à court terme que lui procuraient son régime alimentaire strict et tous les médicaments qu'elle prenait (crème, stéroïdes, antihistaminiques, antifongiques, antibiotiques, etc.) ne semblaient jamais suffire à éloigner longtemps la maladie.

En 2016, alors âgée de 34 ans et exerçant la profession de médecin généraliste au Royaume-Uni, Felicia se sentit de plus en plus frustrée par les limites de sa profession. Après dix années d'exercice clinique, au cours desquelles elle avait traité plus de 70 000 patients, elle perçut également chez ses patients un début de frustration et de rupture. Alors qu'elle cherchait des solutions scientifiques plus satisfaisantes, elle découvrit mon travail. Intriguée par la possibilité qui s'offrait à elle et très désireuse de trouver des idées et solutions alternatives s'appuyant sur des données scientifiques, elle s'inscrivit à un séminaire.

« Le stage a transformé ma vie, a-t-elle expliqué. J'y ai appris les techniques nécessaires pour faire le point sur les croyances limitées au sujet de moi-même et des facultés véritables de notre corps, et pour faire une mise à niveau. » La technique respiratoire l'intrigua particulièrement : « Je dois avouer que je suis restée quelque peu sceptique et en retrait, et que, du coup, je ne me suis pas totalement laissée aller au processus. »

Au cours des mois qui suivirent, Felicia continua de méditer chaque jour. L'état de sa peau s'améliora et elle réussit à se trouver un nouveau compagnon. Inspirée, elle cherchait de nouveaux moyens d'adopter une approche plus holistique dans son cabinet. Mais à sa grande déception, tous les organismes de couverture santé du Royaume-Uni refusaient d'assurer les approches non conventionnelles. Felicia se sentait prise au piège et, en décembre 2016, son eczéma et ses infections cutanées réapparurent.

Malgré tout, elle continua de méditer et décida même de participer à un séminaire de niveau supérieur. Pour se préparer, elle créa son film mental (technique permettant efficacement d'attirer à vous ce que vous souhaitez, et que vous découvrirez dans un chapitre ultérieur). Elle avait des intentions très claires pour son avenir et imaginait en particulier que sa peau était en bonne santé. Elle se voyait aussi tenir un micro sur scène et affirmer : « J'inspire autrui en disant courageusement la vérité. » Le premier jour du séminaire de niveau supérieur, nous pratiquâmes la technique de respiration pour activer la glande pinéale et, cette fois-ci, Felicia décida de ne pas se retenir et de se laisser complètement aller. « J'ai remarqué que ma respiration a commencé à s'accélérer, se souvient-elle. Une énergie débordante s'est accumulée dans la gorge. Cela s'est intensifié jusqu'à ce que j'aie le sentiment que ma gorge allait se fermer. Prise de peur, j'ai interrompu l'expérience et ai fini la méditation avec mon ancien état d'esprit. »

Le lendemain, pour la dernière méditation, on brancha sur Felicia les appareils de cartographie cérébrale. Elle trouvait que c'était là une opportunité fabuleuse de découvrir de nouvelles informations. Elle qui se sentait prise au piège dans une profession prônant des principes limités se mit à penser : « Et si je pouvais démontrer aux sceptiques, ainsi qu'aux croyants, que nous sommes en réalité illimités ? » Avec cette intention en tête, elle voulut utiliser cette respiration pour se relier au champ unifié, en éprouvant un sentiment supérieur de liberté pure, quoi qu'il arrive.

Au début de la méditation, elle s'ouvrit aux différentes possibilités et à l'inconnu. Elle remarqua rapidement que sa respiration changeait et l'énergie débordante commença de nouveau à s'accumuler dans sa gorge. Chaque fois que les sensations s'intensifiaient, au lieu de se laisser déborder comme la veille, elle poursuivait le processus. Elle ramena son corps dans l'instant présent en ignorant les distractions et se servit de toute son énergie et de toute sa conscience pour se relier au champ, à la vérité et à l'amour. Son corps demeurait méfiant, mais, après avoir à plusieurs reprises surmonté ses luttes internes, il finit par s'abandonner.

« C'est alors que j'ai ressenti une explosion énergétique euphorisante dans mon cerveau et un lien instantané avec une conscience aimante en moi et tout autour de moi, raconta-t-elle. Il y avait une certitude absolue, une reconnaissance de l'amour pur qui s'accompagnaient d'une joie d'une intensité sans pareil. C'était comme si je rentrais chez moi. J'ai senti une unité profonde. D'un bout à l'autre de l'expérience, je suis restée parfaitement consciente de tous mes sens extérieurs. J'ai même entendu les scientifiques qui étaient derrière moi s'écrier : "Crise !" » À l'époque, nous avions quelques nouveaux membres, parmi notre équipe de neuroscientifiques, qui n'avaient jamais vu auparavant ce genre d'énergie dans le cerveau.

En tant que médecin, Felicia aurait pu se sentir préoccupée, dans des conditions normales, par cette affirmation assez alarmante, mais elle savait à ce moment-là que pour la première fois elle était dans la vérité et la liberté absolues. Pendant les quelques heures qui suivirent sa méditation, elle se sentit quelque peu hébétée, mais plus légère qu'auparavant sur le plan physique.

Si vous observez les examens cérébraux indiqués sur les graphiques 7A à 7C dans le cahier couleurs, vous verrez les changements classiques, caractéristiques de la présence d'une énergie forte dans le cerveau. Au début, Felicia est en ondes bêta, ce qui est normal, puis elle passe en ondes bêta hautes, avant de passer en ondes gamma et d'être très énergisée. L'énergie en ondes gamma est de 190 écarts types au-dessus de la normale. La zone autour de la glande pinéale, ainsi que la partie du cerveau associée aux émotions fortes, est particulièrement activée.

Au cours des quelques jours suivants, Felicia commença à sentir émerger en elle le courage et l'envie de s'amuser. Elle eut également un enchaînement de synchronicités, notamment le fait qu'elle s'est

retrouvée sur scène à parler avec un micro, ce qui était la concrétisation de cette scène de son film mental. Ce qui s'est passé est que, sans savoir que cette image faisait partie de son film mental, je lui avais proposé de monter sur scène pour partager son expérience.

Par ailleurs, ce n'est qu'à son retour chez elle qu'elle remarqua que son eczéma ne l'ennuyait plus. « En regardant ma peau, j'ai constaté que toutes les rougeurs qui étaient encore là quelques jours auparavant s'étaient complètement résorbées. » (Regardez le graphique 7D : le premier groupe d'images a été pris avant le séminaire et le deuxième, le lendemain ; son eczéma a disparu.)

Aujourd'hui, Felicia ne prend plus de médicaments et sa peau est toujours guérie. Sa vie continue de connaître des avancées nouvelles, surprenantes et palpitantes.

« Je suis tellement reconnaissante d'avoir pris conscience que nous sommes tous illimités, m'a-t-elle confié. N'oubliez pas : si un médecin autrefois désabusé et extrêmement analytique peut le faire, n'importe qui peut y arriver. »

Chapitre 7

L'INTELLIGENCE DU CŒUR

Depuis que nos ancêtres humains ont commencé à graver leur histoire sur les parois de leurs grottes et sur des tablettes en pierre, tel un fil enchâssé dans l'aiguille du temps, le cœur est un symbole qui représente la santé, la sagesse, l'intuition, la guidance et l'intelligence supérieure. Les anciens Égyptiens, qui appelaient le cœur *ieb*, pensaient que c'était ce dernier, et non le cerveau, qui était le centre de la vie et la source de la sagesse humaine. Les Mésopotamiens et les Grecs considéraient que le cœur était le centre de l'âme. Néanmoins, les Grecs considéraient qu'il était une source indépendante de chaleur dans le corps, tandis que les Mésopotamiens croyaient qu'il s'agissait d'un fragment de la chaleur du soleil. Ils ont même réalisé des sacrifices humains au cours desquels ils retiraient un cœur qui continuait de battre et l'offraient au dieu soleil. Pour les Romains, le cœur était l'organe central vital du corps.

Au XVII^e^ siècle, lors de l'avènement de la révolution scientifique, le philosophe René Descartes estimait que le corps et le mental étaient deux aspects bien distincts. Suite à cette vision mécaniste de l'univers, on s'est mis à considérer le cœur comme une machine extra-ordinaire. Son mécanisme physique, celui d'une pompe, a alors

commencé à prendre le pas sur sa fonction de siège de l'intelligence innée chez l'homme. Progressivement, la recherche scientifique a ainsi mis de côté le lien entre notre cœur et nos émotions, notre moi supérieur. Ce n'est que depuis l'émergence des nouvelles sciences au cours des dernières décennies que l'on a commencé à comprendre et à reconnaître que le cœur est un générateur de champs électromagnétiques et nous relie au champ unifié.

On sait que le cœur ne se contente pas de préserver la vie, d'être une simple pompe musculaire permettant de faire circuler le sang dans tout le corps, mais qu'il s'agit d'un organe capable d'influencer les sentiments et émotions. Le cœur est un organe sensoriel qui guide nos prises de décision, ainsi que notre compréhension de nous-mêmes et de notre place dans le monde. C'est un symbole qui transcende le temps, l'espace et la culture. Le postulat suivant est communément accepté : quand nous sommes reliés à la sagesse du cœur, nous pouvons y puiser amour et guidance supérieure.

Peut-être vous demandez-vous pourquoi, parmi tous les organes (par exemple, la rate, le foie ou les reins), le cœur est le seul à être doté d'une intelligence. Depuis 2013, de grandes avancées ont été réalisées dans la mesure et la quantification de la cohérence et de la transformation, qui sont des aspects essentiels pour comprendre le rôle du cœur. Presque tout le monde convient que les sentiments élevés du cœur nous relient à la conscience d'amour, de compassion, de gratitude, de joie, d'unité, d'acceptation et d'abnégation. Il s'agit de sentiments qui nous comblent et nous permettent de nous sentir complets et connectés, à l'inverse du stress qui sépare les gens et nous vide de notre énergie vitale. Le problème est que ces émotions supérieures du cœur sont souvent le fruit du hasard, c'est-à-dire qu'elles dépendent de phénomènes externes liés à notre environnement, au lieu d'être provoqués volontairement.

Il ne fait aucun doute qu'il est aujourd'hui délicat de maintenir notre équilibre mental et émotionnel au vu du rythme effréné, du stress et de la prédominance de la productivité dans nos cultures et que, quand cet équilibre vient à manquer, cela peut avoir des répercussions graves sur notre santé. Par exemple, au début du XX^{e} siècle, rares étaient ceux qui mouraient de maladies cardiaques, tandis qu'aujourd'hui, c'est la cause principale des décès chez les hommes comme chez les femmes. Chaque année, aux États-Unis, les maladies cardiaques coûtent la bagatelle de 207 milliards de

dollars si l'on cumule le coût des soins, des médicaments et de la perte de productivité. Le stress est l'un des facteurs principaux de ces maladies et il atteint un niveau épidémique. Heureusement, il existe un antidote. En effectuant des recherches et en étudiant les multiples facettes de la cohérence cardiaque, nous avons découvert que nous sommes en mesure de réguler notre état interne, indépendamment des circonstances de notre environnement externe. Comme pour toute autre compétence, la mise en place volontaire d'une cohérence cardiaque nécessite un savoir, une mise en application et de la pratique.

Notre partenariat avec le HeartMath Institute (HMI), et ses travaux avant-gardistes, a grandement contribué à notre compréhension du cœur. Il s'agit d'une organisation caritative spécialisée dans la recherche et l'éducation, et qui œuvre afin de mieux comprendre la cohérence cérébro-cardiaque. Depuis 1991, le HMI a mis au point, à partir de ses recherches, des outils scientifiques fiables permettant de faire le lien entre le cœur et le mental, ainsi que d'approfondir les liens de cœur à cœur. Sa mission est d'aider les gens à aligner, à équilibrer leurs systèmes physique, mental et émotionnel grâce à la guidance intuitive du cœur.

À la base de ce partenariat se trouve une croyance partagée : afin de se créer un nouvel avenir, une personne doit associer une intention claire (cohérence cérébrale) à une émotion élevée (cohérence cardiaque). Les recherches du HMI ont prouvé qu'en combinant une attention ou une pensée (faisant office, comme vous l'avez lu, de charge électrique) à un sentiment ou une émotion (dont vous savez déjà qu'il s'agit d'une charge magnétique), nous pouvons changer notre énergie biologique et, par voie de conséquence, notre vie. C'est l'union de ces deux éléments qui produit des effets mesurables sur la matière et qui nous permet biologiquement de cesser de vivre dans le passé pour nous ouvrir à un avenir nouveau. Lors de nos séminaires dans le monde entier, nous enseignons à nos participants à maintenir ces états élevés afin de cesser de vivre comme des victimes, passant d'une émotion à l'autre, et afin de commencer à vivre en tant que créateurs de leur réalité. Tel est le processus qui permet de mettre en place un nouvel état d'être, ou une nouvelle personnalité, à l'origine d'une nouvelle réalité.

Au cours des dernières années, l'un des objectifs de notre partenariat avec le HMI a été d'enseigner à nos participants à réguler et

à préserver intentionnellement leur cohérence cardiaque. Tels les battements réguliers d'un tambour, la cohérence cardiaque fait référence à une fonction physiologique du cœur, qui l'amène à battre de manière cohérente, rythmée et ordonnée (le phénomène inverse, lorsque son fonctionnement est désordonné, étant appelé « incohérence cardiaque »). Lorsque nous sommes en état de cohérence cardiaque, nous pouvons accéder à « l'intelligence du cœur », ainsi définie par le HMI :

> « Flux de conscience et d'idées qui survient lorsque le mental et les émotions sont équilibrés et rendus cohérents par l'intermédiaire d'un processus volontaire. Cette intelligence se traduit sous la forme d'une certitude directe et intuitive donnant lieu à des pensées et émotions bénéfiques pour soi-même et autrui. »

Comme vous le découvrirez dans ce chapitre, les bienfaits de la cohérence cardiaque sont nombreux : elle diminue la tension artérielle et améliore le système nerveux, l'équilibre hormonal et le fonctionnement cérébral, entre autres. Quand vous demeurez dans des états émotionnels élevés, indépendamment des circonstances extérieures, vous pouvez accéder à une intuition supérieure qui favorise une meilleure compréhension de vous-même et d'autrui, contribue à prévenir les schémas stressants dans votre vie, augmente la clarté mentale et favorise la prise de décision. En plus des découvertes du HMI, nos données suggèrent fortement que les émotions prolongées du cœur favorisent une expression génétique plus saine.

La cohérence cardiaque nécessite de cultiver et de maintenir des émotions élevées, telles que la gratitude, l'appréciation, l'inspiration, la liberté, la bienveillance, l'altruisme, la compassion, l'amour et la joie. Les bienfaits d'un battement cardiaque cohérent se font ressentir dans tous les systèmes du corps. Consciemment ou non, beaucoup d'entre nous cultivent chaque jour des sentiments tels que l'insatisfaction, la colère ou la peur. Aussi, pourquoi ne pas s'entraîner à créer et à maintenir à la place des sentiments de joie, d'amour et d'altruisme ? Cela ne nous permettrait-il pas au bout du compte de créer un nouvel état interne, et par là même une santé et un bonheur globaux ?

Le cœur, passerelle entre notre humanité et notre divinité

Comme vous avez pu le lire au chapitre sur la bénédiction des centres énergétiques, le centre énergétique du cœur, qui se situe juste derrière le sternum, est le quatrième du corps. Il nous relie à des niveaux supérieurs de conscience et d'énergie et il est le début de notre divinité. En fait, il constitue une passerelle entre les trois centres énergétiques du bas (associés à notre corps terrestre) et les trois centres énergétiques du haut (associés à notre moi supérieur). Il nous permet de nous connecter au champ unifié et représente l'union des polarités, la fin de la dualité. C'est en lui que fusionnent les séparations et les énergies polarisées, que s'unifient le yin et le yang, le bien et le mal, le positif et le négatif, le masculin et le féminin, le passé et l'avenir.

Quand votre cœur devient cohérent, votre système nerveux réagit en augmentant l'énergie cérébrale, la créativité et l'intuition, ce qui a un effet positif sur virtuellement tous les organes du corps. Alors, le cœur et le cerveau travaillent de concert et vous vous sentez plus complet, plus relié et plus heureux, non seulement intérieurement, mais également avec chaque chose et chaque être. Quand vous êtes centré dans votre cœur, la complétude que vous éprouvez consume tout éventuel sentiment de désir ou de manque. Dans cet état de complétude et d'unité, votre vie commence à devenir magique, car vous ne créez plus avec la dualité ou la séparation en toile de fond, c'est-à-dire que vous n'attendez plus que quelqu'un d'autre vous soulage de vos sentiments de manque, de vide ou de séparation. Au contraire, vous apprenez à vous connaître vraiment et à vous recréer. Si, chaque jour, vous activez votre centre cardiaque convenablement et suffisamment longtemps, vous aurez de plus en plus le sentiment que votre avenir est déjà là. Comment éprouver du désir ou du manque quand on se sent complet ?

Si les trois premiers centres énergétiques reflètent notre nature animale et sont le reflet de nos polarités, nos opposés, nos rivalités, nos besoins et nos manques, le quatrième centre marque quant à lui le commencement de notre cheminement vers notre nature divine. C'est à partir de ce centre que nous pouvons transformer nos pensées et notre énergie, et privilégier les états désintéressés aux états intéressés, ce qui nous permet de nous sentir moins affectés par

la séparation, la dualité et de faire davantage de choix en faveur du bien commun.

Nous avons tous ressenti à un moment ou à un autre de notre vie cette conscience du cœur. Quand on est dans cette énergie, on se sent comblé, en paix avec soi-même et avec son environnement. Quand on accueille les sentiments du cœur, qui nous amènent naturellement à donner, servir, aider, pardonner, aimer, faire confiance, etc., on ne peut que se sentir rempli, complet. À mon sens, telle est notre nature innée d'êtres humains.

Homéostasie, cohérence et résilience

Comme vous l'avez appris, le système nerveux autonome (SNA), qui est la partie du système nerveux qui gère les mécanismes inconscients, se divise en deux sous-systèmes : le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique. Comme vous le savez, le système nerveux sympathique, quand il est activé, régule les actions et réactions inconscientes du corps, telles que l'accélération de la respiration ou du rythme cardiaque, la transpiration, la dilatation des pupilles, etc. Sa fonction principale est de stimuler les réactions de survie face à l'imminence d'un danger réel ou perçu. Ce système est là pour nous protéger de notre environnement externe. Quant au système nerveux parasympathique, il complète le système nerveux sympathique dans le sens où il accomplit les fonctions opposées. Son rôle est de conserver l'énergie, de détendre le corps et de ralentir les fonctions du système sympathique, qui consomment beaucoup d'énergie. Le système parasympathique nous protège dans notre environnement intérieur. Si l'on comparait le SNA à une voiture, le système parasympathique serait les freins et le système sympathique l'accélérateur. Ces deux aspects du SNA transmettent en continu les communications entre le cœur et le cerveau ; précisons que ces deux organes sont ceux qui bénéficient du plus grand nombre de connexions nerveuses entre eux. Les systèmes sympathiques et parasympathiques ont pour fonction d'assurer continuellement un état d'homéostasie (équilibre relatif entre tous les systèmes) à l'intérieur du corps.

Quand le corps est en état d'homéostasie, on se sent généralement détendu et en sécurité dans son environnement. Tous les systèmes

corporels travaillant main dans la main, avec une perte d'énergie minimale, on peut intentionnellement influencer le système nerveux et créer une cohérence. Pour que l'on puisse éprouver les émotions cohérentes, les connexions neuronales entre le cœur et le cerveau doivent être coordonnées, équilibrées et connaître un fonctionnement optimal. Lorsque le cœur bat de manière ordonnée et cohérente, cela crée une cohérence dans le SNA, ce qui améliore nos fonctions cérébrales et nous permet de nous sentir plus créatifs, plus concentrés, plus rationnels, plus conscients et disposés à apprendre.

Comme vous le savez, l'opposé de la cohérence est l'incohérence. Lorsque le cœur bat de manière incohérente, on se sent déséquilibré, angoissé, tendu, éparpillé. Le corps étant en mode survie, notre fonctionnement est plus primitif, plus animal et nous nous coupons des émotions élevées, qui sont la marque de notre humanité supérieure, de notre divinité. L'incohérence est le produit du stress, qui est lui-même la réaction du corps et du mental à des perturbations dans notre environnement externe. Si le système nerveux parasympathique fonctionne de manière optimale quand nous nous sentons en sécurité, le système nerveux sympathique s'active essentiellement quand nous nous sentons en danger. Le stress que nous éprouvons alors n'est pas nécessairement lié à l'événement en soi, mais peut être le résultat de réactions émotionnelles que l'on ne sait pas gérer.

En état d'homéostasie, le corps est comparable à une machine sophistiquée aux réglages minutieux, mais quand des émotions telles que la rancœur, la colère, la jalousie, l'impatience et la frustration persistent, tout se déséquilibre. Si vous repensez à un moment récent où vous avez ressenti du stress, cela évoquera sûrement en vous une sorte de rythme fragmenté (il s'avère que c'est exactement ce que fait le cœur dans ce genre de situation : son battement a alors un rythme fragmenté). En état de stress chronique, l'organisme a du mal à maintenir l'homéostasie et on commence alors à souffrir d'une multitude de symptômes liés au stress. Ce dernier, quand il est constant, prend de l'énergie dans le champ invisible qui entoure le corps et nous prive de notre force de vie, nous laissant trop peu de temps ou d'énergie pour nous régénérer. Lorsque le corps se nourrit aux hormones du stress, nous sommes pris au piège d'un cercle vicieux dans lequel l'incohérence et le chaos deviennent la normalité. Mais à quel prix ? Les effets à long terme du stress peuvent être catastrophiques. D'après une étude de la clinique Mayo portant sur des personnes atteintes de

maladies cardiaques, le stress psychologique est le prédicteur le plus important de futurs problèmes cardiaques, tels que l'arrêt cardiaque, l'infarctus et la mort cardiaque. De nombreuses personnes n'ont même pas conscience d'être soumises à un stress chronique, jusqu'à ce que survienne par exemple un infarctus. En effet, il tombe sous le sens que si le cœur bat de manière incohérente pendant trop longtemps, sans retourner à l'ordre ou à l'équilibre, il va tôt ou tard défaillir.

Un facteur clé pour gérer le stress est ce que l'on appelle la résilience, définie par le HMI comme « l'aptitude à se préparer et s'adapter au stress, à l'adversité, à un traumatisme ou à une épreuve, et à s'en remettre ». La résilience et la gestion émotionnelle font partie intégrante de nombreux processus physiologiques importants déterminant la régulation énergétique, la vitesse à laquelle le corps se remet d'un stress et notre aptitude à rester en bonne santé et en homéostasie.

La communication entre le cœur et le cerveau

Nous avons été amenés à croire que c'est le cerveau qui domine notre biologie. Si cela est en partie vrai, il n'en demeure pas moins que le cœur est un organe autorythmé, ce qui signifie que les battements cardiaques ont pour origine le cœur même, et non le cerveau. Par exemple, on sait que chez un grand nombre d'espèces, le cœur peut être retiré du corps et plongé dans une solution saline appelée « liquide de Ringer », où il continuera de battre pendant un certain temps, indépendamment de toute connexion neurologique avec le cerveau. Chez le fœtus, le cœur commence à battre avant même que le cerveau ne soit formé (au bout d'environ trois semaines), tandis que l'activité électrique cérébrale ne commence pas avant la cinquième ou sixième semaine environ. Cela démontre que le cœur est capable d'être à l'origine de communications avec le système nerveux central.

Autre facteur montrant que le cœur est unique : il contient des nerfs associés aux deux systèmes du SNA, ce qui signifie que le moindre changement dans les systèmes nerveux sympathique et parasympathique affecte le fonctionnement du cœur d'un battement à l'autre. C'est important, car que nous en soyons conscients ou

non, chaque émotion que nous ressentons influence notre fréquence cardiaque, par l'intermédiaire du système nerveux central. Ainsi, le cœur, le cerveau limbique et le SNA ont un lien très étroit, dans la mesure où l'équilibre ou le déséquilibre de l'un affecte l'autre (d'ailleurs, le cerveau limbique, siège du système nerveux autonome, est également appelé « cerveau émotionnel » ; aussi, en modifiant vos émotions, vous influencez vos fonctions autonomes). Aujourd'hui, avec environ 75 % de précision, la science peut prédire ce que ressent quelqu'un simplement en observant l'activité de son cœur à l'aide d'un outil appelé analyse de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC).

La VFC est un phénomène physiologique mesurant les épreuves environnementales et psychologiques ; elle est le reflet de la variation des intervalles d'un battement du cœur à l'autre (d'où le terme de variabilité). Entre autres usages, la VFC permet de mesurer la flexibilité du cœur et du système nerveux (reflet de notre état de forme et de santé), ainsi que notre aptitude à équilibrer mentalement et émotionnellement notre vie. En étudiant le rythme cardiaque à l'aide de la VFC, les scientifiques peuvent détecter des schémas approfondissant notre compréhension de la gestion humaine des émotions et des effets de ces dernières sur le bien-être. C'est pourquoi les recherches sur la VFC sont un moyen unique d'explorer la communication entre le cœur, le cerveau et les émotions.

De nombreuses études montrent qu'une variabilité modérée facilite notre adaptation aux épreuves de la vie. En revanche, une VFC faible est un prédicteur fort et indépendant de futurs problèmes de santé, parmi lesquels toutes les causes de la mortalité. Une faible VFC est également associée à de nombreuses pathologies. Quand on est jeune, on a une variabilité plus importante, mais avec l'âge, elle diminue. Les schémas de la VFC sont si constants qu'en étudiant un relevé de VFC un scientifique peut généralement estimer l'âge du sujet à environ deux ans près.

Pendant longtemps, on a considéré qu'avoir un rythme cardiaque régulier était un signe de bonne santé, mais aujourd'hui, on sait que celui-ci se modifie de battement en battement, même pendant notre sommeil. D'année en année, des chercheurs du HMI ont découvert des informations encodées dans ces intervalles en observant les espaces *entre* les battements sur les relevés de VFC, à défaut des pics propres à chaque battement. Cela est comparable

au code Morse, dans lequel les communications sont définies par les intervalles entre les transmissions. Dans le cas du cœur humain, les intervalles entre chaque battement sont des transmissions complexes utilisées pour relayer des communications entre le cerveau et le corps.

SCHÉMAS DU RYTHME CARDIAQUE

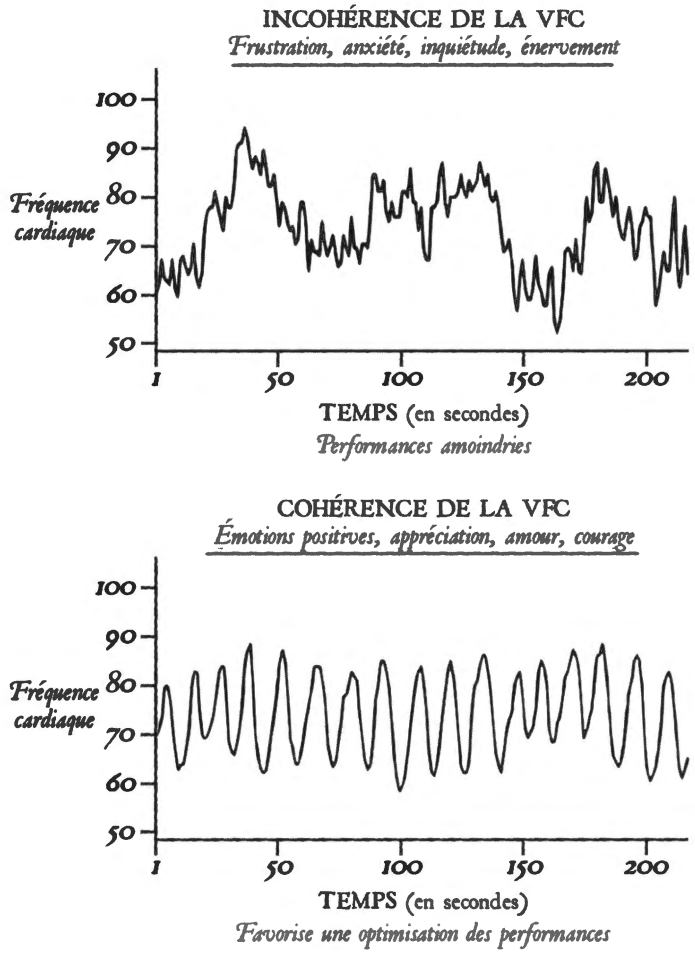


Figure 7.1

Le graphique du haut représente un rythme cardiaque incohérent, résultat d'émotions telles que la rancœur, l'impatience ou la frustration. Quant au graphique du bas, il représente un rythme cardiaque cohérent, résultat d'émotions telles que la gratitude, l'appréciation et la bienveillance (graphiques mis à disposition par le HeartMath Institute).

Au cours des années 1990, des chercheurs du HMI ont découvert que quand on porte son attention sur son cœur, en ressentant des émotions élevées telles que l'appréciation, la joie, la gratitude et la compassion, ces sentiments pouvaient être observés sous forme de schémas cohérents dans le rythme cardiaque. À l'inverse, les émotions liées au stress provoquent des incohérences et des irrégularités du rythme cardiaque. Cette découverte associait les états émotionnels aux schémas de la VFC (voir figure 7.1). Les chercheurs ont également constaté que la fréquence (mesurée en battements par minute) et le rythme cardiaques étaient deux réactions biologiques distinctes. Par exemple, il est possible d'avoir une fréquence cardiaque élevée, tout en gardant un état de cohérence ; par conséquent, on a déterminé que le rythme cardiaque peut créer des états de cohérence dans le corps.

Quand notre VFC traduit un schéma de cohérence cardiaque, cela reflète une synchronisation et une harmonie accrues entre les deux aspects du SNA, ainsi qu'au niveau de l'activité dans nos centres cérébraux supérieurs. La médecine occidentale nous induit en erreur en nous faisant croire que nous ne pouvons contrôler le système nerveux autonome de notre corps (par exemple, la fréquence cardiaque et la tension artérielle), ces fonctions échappant à l'influence de la conscience, sans parler de la séparation entre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique. Néanmoins, on sait aujourd'hui qu'il n'est pas nécessaire d'être un yogi ou un mystique pour maîtriser ce genre d'aptitude. Il suffit d'activer la super-conscience, ce qui peut s'apprendre. C'est l'une des raisons pour lesquelles le HMI enseigne l'importance de la cohérence cardiaque non seulement à des particuliers, mais aussi dans l'armée, la police, les écoles et chez les athlètes et autres individus visant l'excellence, afin que ces personnes puissent garder leur clarté, leur aptitude à prendre des décisions et leur sang-froid dans des situations particulièrement stressantes.

Les bienfaits de la cohérence cardiaque

Quand nous choisissons de cultiver des émotions supérieures et que leur signal cohérent atteint notre cerveau, si l'amplitude de ce signal est suffisamment élevée, des substances chimiques liées à ces émotions

sont libérées dans le corps. On éprouve alors un sentiment qui nous allège et nous libère. En d'autres termes, votre énergie globale s'élève. Et lorsque vous éprouvez un bien-être important dans un environnement sécurisé, l'énergie des émotions que vous ressentez engendre un minimum de 1 400 changements biochimiques dans l'organisme, favorisant la croissance et la régénération. Au lieu de puiser votre énergie dans le champ invisible entourant votre corps, vous amplifiez votre champ et la composition chimique de votre corps se met alors à refléter ce changement énergétique. De quelle manière ? Si les trois premiers centres énergétiques du corps diminuent notre énergie quand nous sommes déséquilibrés, le cœur, quant à lui, l'augmente. Ainsi, quand votre attention se tourne vers votre cœur et que cela crée des émotions supérieures durables, l'énergie cohérente que vous créez ainsi amène votre cœur à battre comme un tambour. Et c'est ce battement cohérent, rythmé, qui crée un champ magnétique mesurable autour de votre cœur, et donc autour de votre corps. De même que le battement d'un tambour produit une onde sonore mesurable, plus le rythme du cœur est cohérent, plus votre champ énergétique s'amplifie.

A contrario, quand vous ressentez de la colère, du stress, de la jalousie, de la rage, de la vexation, de la rivalité ou de la frustration, le signal qu'envoie votre cœur à votre cerveau devient incohérent, ce qui entraîne la sécrétion dans le corps d'environ 1 200 substances chimiques reflétant ces sentiments. Ce processus dure entre quatre-vingt-dix secondes et deux minutes environ. À court terme, ces sentiments stressants ne sont pas nuisibles ; et même, s'ils sont correctement gérés, ils améliorent la résilience de l'individu. Par contre, les effets à long terme des émotions de survie qui n'ont pas su être gérées rendent incohérent le corps dans sa globalité, ce qui rend l'individu vulnérable à d'éventuels problèmes de santé liés au stress. Ces émotions de survie puisant de l'énergie dans le champ invisible entourant votre corps, vous éprouvez une séparation et des sentiments matérialistes, parce que vous placez essentiellement votre attention sur la matière, votre corps, votre environnement, le temps et, bien sûr, la source de vos problèmes.

Une des découvertes les plus importantes du HMI est que ce que l'on ressent de minute en minute, et même de seconde en seconde, influence le cœur et que nos émotions sont un aspect fondamental pour accéder à « l'intelligence du cœur ». Les émotions étant des énergies émettant des champs magnétiques puissants, plus elles sont

élevées, plus le champ magnétique sera fort dans le corps, jusqu'à 5 000 fois supérieur au champ produit par le cerveau.

Placez votre doigt sur votre poignet et ressentez votre pouls. L'onde de pouls est une onde énergétique qui traverse tout le corps et influence tout, y compris les fonctions cérébrales. Et non seulement le pouls a un impact sur chaque cellule du corps, mais il produit également un champ autour de ce dernier pouvant être mesuré (il peut faire jusqu'à 2,50 ou 3 mètres), grâce à un détecteur sensible appelé magnétomètre. Lorsque vous activez le cœur en éprouvant des émotions élevées, vous diffusez cette énergie non seulement dans chaque cellule, mais également dans l'espace. C'est à ce moment-là que l'on passe de la biologie à la physique du cœur.

À l'aide d'électroencéphalogrammes, des scientifiques du laboratoire du HMI ont découvert que, quand le cœur devient cohérent, les ondes cérébrales se synchronisent sur le rythme cardiaque à une fréquence de 0,10 hertz, et également que cette synchronisation s'accroît quand le cœur est cohérent. En outre, il a été démontré que la fréquence cohérente de 0,10 hertz est un état de performance optimale associé à un accès facilité à notre intuition profonde et à notre guidance interne. Une fois le mental analytique de côté, l'individu peut descendre le long de l'échelle de la conscience et passer des ondes alpha aux ondes thêta, puis aux ondes delta, l'état dans lequel les fonctions de régénération du corps se mettent en marche. Incidemment, on s'aperçoit souvent que les participants à nos séminaires qui indiquent avoir vécu des expériences profondes ou mystiques se sont retrouvés en ondes delta profondes, c'est-à-dire une fréquence de 0,09 à 0,10 hertz (0,09 hertz étant à un centième de cycle par seconde de la cohérence optimale rapportée), tandis que leur cœur est dans un état de grande cohérence. Et l'amplitude de l'énergie produite par le cœur augmente le niveau énergétique du cerveau, parfois de 50 à 300 fois supérieur au niveau normal, voire plus.

De nouveaux éléments à l'appui de la cohérence cérébro-cardiaque ont été découverts à la suite d'une série d'expériences menées par le Dr Gary Schwartz et ses collègues de l'université de l'Arizona. Au cours de leurs recherches, ils ont trouvé des communications inexplicables entre le cœur et le cerveau, qui ne passaient pas par les canaux de communication neurologiques ni par aucun autre canal. Cette découverte a permis d'établir qu'il existe entre ces deux organes des interactions énergétiques passant par les champs électromagnétiques. Ces deux

exemples semblent montrer que, quand on tourne son attention vers le cœur et les émotions, le battement cardiaque sert d'amplificateur. Cela accroît la synchronisation entre notre cœur et notre cerveau et crée une cohérence non seulement dans les organes physiques, mais également dans le champ électromagnétique entourant notre corps.

Il est également important de remarquer que juste derrière le sternum se trouve une petite glande appelée thymus, qui est en lien étroit avec le centre énergétique du cœur. Faisant partie des organes principaux du système immunitaire, le thymus joue un rôle vital dans le soutien aux lymphocytes T, qui défendent l'organisme contre des agents pathogènes tels que les bactéries et les virus. Le thymus fonctionne de manière optimale jusqu'au début de la puberté, mais il se met à rétrécir avec l'âge en raison d'une diminution naturelle de la production de l'hormone de croissance humaine.

Comme pour de nombreux organes vitaux, le thymus est également sensible aux effets négatifs du stress à long terme. Quand on vit longtemps en situation d'urgence, ce qui diminue notre champ, toute notre énergie est dirigée de telle sorte à nous protéger des menaces extérieures. Il reste donc peu d'énergie pour nous protéger des menaces intérieures. Cela finit par engendrer un dysfonctionnement du système immunitaire. Il est donc logique que, lorsque le cœur s'active énergétiquement par une mobilisation du système nerveux parasympathique favorisant la croissance et la régénération, le thymus s'active lui aussi, car cette glande reçoit elle aussi de l'énergie. Par conséquent, le thymus devrait également bénéficier de la pratique d'une cohérence durable dans le corps, ce qui contribue au maintien général d'un système immunitaire vigoureux et d'une bonne santé sur le long terme.

Vous avez appris précédemment dans cet ouvrage qu'au cours de mes expériences indépendantes, quand nos participants parvenaient à ressentir la gratitude et d'autres émotions supérieures pendant quinze à vingt minutes par jour, et ce, pendant quatre jours, l'énergie de ces émotions envoyait un signal aux gènes des cellules immunitaires qui se mettaient à produire une protéine appelée immunoglobuline A. L'augmentation significative de cette protéine est l'un des exemples illustrant parfaitement les nombreux effets positifs en cascade de la cohérence cardiaque.

En résumé, notre rythme cardiaque a des conséquences sur notre santé globale. Si le cœur bat harmonieusement, son efficacité réduit le stress subi par d'autres systèmes du corps, maximise notre énergie et crée

des états qui nous permettent de nous épanouir mentalement, émotionnellement et physiquement. Et s'il y a une dysharmonie dans notre rythme cardiaque, c'est exactement l'effet inverse. L'incohérence engendrée nous laisse peu d'énergie pour la guérison, la santé et la mise en place de projets sur le long terme, ce qui nous perturbe intérieurement et rajoute un stress subi par le cœur et d'autres organes. Ainsi, on sait que les infarctus et les maladies cardiaques, par exemple, surviennent quand le corps est longuement soumis à un stress. Alors que quand on choisit intentionnellement d'éprouver des émotions élevées, en plaçant son attention moins sur les perturbations et plus sur la gratitude, le corps réagit positivement et la santé de l'individu s'améliore.

La prochaine fois que vous ressentirez une émotion supérieure en anticipation d'un avenir radieux et que vous ressentirez de la gratitude parce que ce futur est en réalité déjà là, sachez que le pire qui pourra vous arriver sera de commencer à guérir.

Les effets du stress chronique

Quand nous vivons dans un état de stress constant, notre cœur devient incohérent, ce qui étouffe notre créativité. En réaction aux rythmes chaotiques du cœur, le cerveau devient lui aussi *dés-intégré* et incohérent, incohérence qui se reflète dans le SNA. Si le système nerveux parasympathique est le frein et le système nerveux sympathique l'accélérateur, lorsque tous deux fonctionnent de manière opposée, c'est comme si votre corps recevait un message contradictoire lui demandant d'accélérer et de freiner en même temps. Il n'est pas nécessaire d'être un spécialiste de l'automobile pour comprendre les implications de ces forces opposées : cela abîme les freins et la transmission, tandis que la résistance créée constitue une perte d'énergie et augmente la consommation. Au bout du compte, cette accoutumance au stress affaiblit tellement le corps qu'il n'a plus les moyens de se régénérer, de rester en bonne santé, et que sa vitalité et sa résilience en sont amoindries.

La résilience s'appuyant sur une gestion énergétique efficace, en cas de stress chronique, l'individu peut se sentir vidé, de mauvaise humeur, voire malade. Plus on est dépendant de ces états de stress, moins on a de chances d'être capable d'ouvrir son cœur, d'aller à l'intérieur et de créer consciemment une cohérence cardiaque.

À titre d'exemple, voici une expérience que j'ai vécue chez moi, dans une zone rurale de l'État de Washington. Un soir du mois de novembre, en rentrant du travail, je garai ma voiture comme toujours et empruntai le chemin long de 40 mètres qui menait chez moi. Il faisait nuit noire. À environ 30 mètres de ma porte d'entrée, sur ma droite, j'entendis un grognement menaçant qui provenait de derrière de très grosses pierres. Immédiatement, je rétrécis mon attention vers quelque chose de matériel et me mis à penser : « Qu'est-ce qui peut bien se dissimuler dans l'obscurité ? » Je me mis à réfléchir, cherchant à trouver dans mon passé des éléments connus me permettant de prédire mon avenir. Est-ce un de mes chiens ? Je les appelai par leurs noms, en vain. Et tandis que je faisais quelques pas de plus, le grognement se fit plus fort.

Sans même avoir besoin de penser qu'il était temps de mobiliser mon énergie dans mon corps, les poils de ma nuque se dressèrent, mes fréquences cardiaque et respiratoire augmentèrent et mes sens se mirent en éveil au cas où il me faudrait me défendre. Saisissant mon téléphone portable, j'en allumai la lampe de poche pour rétrécir le champ de mon attention vers l'éventuelle menace, sans parvenir à distinguer l'origine du bruit. Dans l'obscurité, le grognement continua. Je reculai lentement, avant de m'enfuir vers ma grange, où mes employés rentraient les chevaux pour la nuit. Avec nos armes et nos lampes de poche, nous retournâmes sur place, juste à temps pour voir une femelle puma et son petit détaler dans les buissons.

La morale de cette histoire est que, lorsque l'on est confronté à une situation extrêmement stressante, le moment est mal venu pour ouvrir son cœur et avoir confiance en l'inconnu. Ce n'est pas le moment de détourner son attention du monde matériel au profit d'une nouvelle possibilité dans l'invisible. C'est au contraire le moment de fuir, de se cacher ou de se battre. Mais si l'on est continuellement aux prises avec cet état de survie, même quand on n'est pas menacé par un puma, on a moins de chances d'avoir envie de fermer les yeux et de regarder à l'intérieur de soi, parce qu'il faut garder son attention sur la menace perçue à l'extérieur de soi. Puisque aucune nouvelle information ne peut entrer en soi, on ne peut programmer son corps à vivre une nouvelle destinée. Il est donc logique que, plus on est quotidiennement dépendant aux hormones du stress, moins on a de chances d'avoir envie de créer, de méditer ou d'ouvrir son cœur et d'être vulnérable.

Le système nerveux intrinsèque du cœur

En 1991, les travaux avant-gardistes du Dr J. Andrew Armour ont démontré que le cœur est doté d'une activité mentale propre. En effet, il contient un système nerveux composé de 40 000 neurones qui fonctionnent indépendamment du cerveau. Il a été baptisé « système nerveux intrinsèque du cœur ». Cette découverte a eu de telles répercussions qu'elle a entraîné la création d'une nouvelle discipline scientifique appelée neurocardiologie.

LA COHÉRENCE CARDIAQUE INFLUENCE LA COHÉRENCE CÉRÉBRALE

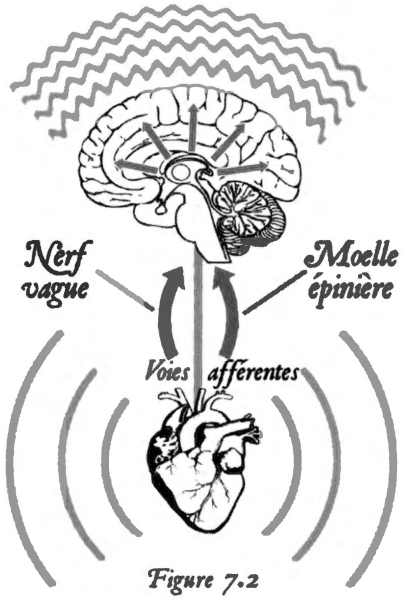


Figure 7.2

Quand le cœur devient cohérent, il agit en tant qu'amplificateur et envoie par le biais des voies afférentes des informations cohérentes au thalamus, qui synchronise le néocortex et les centres cérébraux chargés de la survie.

Le cœur et le cerveau sont reliés par des voies efférentes (descendantes) et afférentes (ascendantes) ; cependant, 90 % de ces fibres nerveuses sont montantes, allant du cœur au cerveau. Le Dr Armour a découvert que ces voies afférentes directes envoient constamment des signaux et des informations qui interagissent avec l'activité des centres cognitifs émotionnels supérieurs du cerveau, et la modifient.

Ces signaux en provenance du cœur et en direction du cerveau passent par le nerf vague et continuent directement jusqu'au thalamus (qui synchronise les activités corticales telles que la pensée, la perception et la compréhension du langage), puis jusqu'aux lobes frontaux (responsables des fonctions motrices et de la résolution de problèmes), puis au centre de survie du cerveau, l'amygdale (liée à la mémoire émotionnelle). Les cellules de l'amygdale se synchronisent même sur les battements du cœur (voir figure 7.2). Cela signifie que si votre centre cardiaque est ouvert, il enraye les centres de survie du cerveau. Il est dès lors possible que, plus vous êtes dans votre cœur, moins vous avez de chances de réagir négativement aux facteurs de stress dans votre vie. Et l'inverse est tout aussi exact : moins vous avez d'énergie dans votre cœur, plus vous avez de chances d'être en mode survie.

Cela indique que nos sentiments et notre rythme cardiaque ont un impact sur les souvenirs et réactions émotionnelles qui surgissent en nous. Aussi, le stress et l'anxiété peuvent provoquer des ondes cérébrales correspondant à une habitude angoissante du passé. À l'inverse, de même qu'un ordinateur permet de repérer des correspondances entre schémas, les émotions élevées du cœur peuvent produire une cohérence au niveau des schémas d'ondes cérébrales. Aussi, quand vous ressentez des émotions élevées en anticipation de votre avenir, votre cerveau commence à créer des réseaux neuronaux correspondant à ces émotions présentes/futures, ou à cette nouvelle destinée. Cette découverte du Dr Armour au sujet des voies afférentes allant du cœur au cerveau prouve que le cœur gère indépendamment les émotions, réagit directement à l'environnement et régule lui-même ses rythmes, sans recevoir d'instructions de la part du cerveau. En effet, le cœur et le SNA fonctionnent toujours main dans la main. Il est également important de noter que les nerfs facilitant cette communication permettent au cœur de ressentir, de se souvenir, de s'autoréguler et de prendre des décisions en matière de contrôle cardiaque, indépendamment du système nerveux.

Pour faire simple, les émotions du cœur jouent un rôle important dans notre manière de penser, de traiter les informations, de ressentir et de comprendre le monde et notre place dans celui-ci. Une fois que le cœur est activé, il sert d'amplificateur qui stimule le cerveau, améliore son activité et crée équilibre, ordre et cohérence dans tout le corps.

Vivre dans le cœur

Comme je l'ai précédemment expliqué, chaque pensée produit un état chimique correspondant, qui crée ensuite une émotion. Par conséquent, vous ne pouvez être influencé que par les pensées correspondant à votre état émotionnel. Nous savons aujourd'hui que quand nos participants sont dans le cœur et ressentent une plus grande complétude et unité, ils se rapprochent de leurs rêves. Quand ils éprouvent des sentiments de gratitude, d'abondance, de liberté ou d'amour, toutes ces émotions suscitent des pensées en corrélation. Ces émotions du cœur ouvrent la porte du subconscient et vous permettent de reprogrammer votre système nerveux autonome. Nous savons également que si nos participants éprouvent des sentiments de peur ou de manque, tout en essayant de penser qu'ils sont dans l'abondance, ils ne peuvent produire d'effet mesurable, car le changement ne peut se faire que quand les pensées sont alignées avec l'état émotionnel du corps. Ils auront beau penser positivement, à défaut d'émotions positives, le message ne pourra être ressenti ou compris dans le reste du corps.

Ainsi, vous aurez beau répéter : « Je suis courageux », si, au fond, vous éprouvez de la peur, votre affirmation ne pourra jamais dépasser le tronc cérébral, ce qui signifie que votre SNA et donc votre corps ne seront pas impactés, que vos efforts seront vains. C'est l'émotion qui produit la charge émotionnelle (l'énergie) et qui reprogramme votre SNA. Sans elle, il reste une coupure entre votre cerveau et votre corps, entre la pensée et le ressenti, et vous ne pouvez accueillir le nouvel état d'être.

Ce n'est que quand vous transformez votre énergie que vous pouvez obtenir des effets plus constants. Si tous les jours, vous suscitez en vous ces émotions élevées de manière durable, votre corps, dans son intelligence innée, finira par effectuer les changements génétiques correspondants, comme je l'ai précédemment décrit. En effet, le corps croit que l'émotion que vous éprouvez est liée à une expérience extérieure. Aussi, en ouvrant votre cœur, en vous entraînant à éprouver une émotion avant de vivre l'expérience qui la provoquera et en l'associant à une intention claire, le corps réagit comme s'il se trouvait déjà dans l'expérience à venir. Cette cohérence cérébro-cardiaque influence ensuite votre état chimique et votre énergie à plusieurs niveaux.

Si la cohérence cérébro-cardiaque peut trouver son origine dans le cœur et si la synchronisation des deux organes engendre une optimisation des performances et de la santé, il est donc important que, chaque jour, vous consacriez du temps à activer votre cœur. En choisissant intentionnellement de ressentir les émotions supérieures du cœur à défaut d'attendre qu'elles soient produites par un événement extérieur, vous embrassez véritablement votre destin d'être vivant dans votre cœur. Spontanément, vous choisissez l'amour et c'est lui qui transparaît dans vos actes affectueux et compatissants vis-à-vis de vous-même, d'autrui et de la planète Terre. Grâce à notre partenariat avec HMI, nos participants ont démontré qu'avec l'entraînement on peut produire durablement des émotions élevées, indépendamment des circonstances extérieures.

Au cours des stages que nous animons dans le monde entier, grâce à la pratique de la régulation du rythme cardiaque dans le but de susciter des émotions élevées, nous apprenons à nos participants à créer une cohérence cérébro-cardiaque. Nous établissons ensuite des mesures visibles sur des écrans surveillant la variabilité de la fréquence cardiaque.

Au cours des méditations guidées, nous demandons à nos participants de s'abandonner à des sentiments de gratitude, de joie et d'amour, et nous les encourageons par la suite à pratiquer quotidiennement chez eux, car quand on choisit de s'entraîner à vivre dans un état de cohérence, cela devient une habitude. J'espère qu'avec suffisamment de pratique, nos participants sont en mesure de remplacer les schémas mentaux archaïques de peur, d'insécurité ou d'indignité par des états plus élevés et d'éprouver une véritable joie de vivre. Nous avons suffisamment constaté qu'un bon nombre d'entre eux ont montré qu'il est tout à fait possible de produire des effets positifs, mesurables et tangibles dans leur vie, simplement en modifiant leur paradigme mental et émotionnel. Quand ces personnes dévouées retournent chez elles, les effets positifs qu'elles ont obtenus dans nos séminaires ont des répercussions positives sur leur vie individuelle, familiale et dans tout leur entourage. Elles augmentent continuellement leur influence vibratoire, qui crée harmonie et cohérence dans le monde entier.

En s'entraînant régulièrement à éprouver des états émotionnels élevés, cela crée au bout d'un certain temps un nouvel état émotionnel de référence. Par la suite, cet état n'a de cesse

d'influencer les pensées de l'individu, qui sont elles aussi tirées vers le haut. L'accumulation de ces nouvelles pensées crée à son tour un nouvel état d'esprit, qui produit ensuite davantage d'émotions correspondantes, venant renforcer l'état émotionnel de référence. Quand cette boucle de rétroaction entre le cœur (le corps) et le mental (le cerveau) se met en place, votre état d'esprit est totalement différent : vous avez conscience que votre mental est illimité et votre énergie est celle de l'amour et de la gratitude. Et c'est en alimentant continuellement ce processus que vous reconditionnez votre corps, que vous reprogrammez votre cerveau et que votre corps se conforme biologiquement à votre nouvel état d'être. Alors, naturellement, automatiquement et régulièrement, vous émettez une signature électromagnétique différente dans le champ unifié. C'est ce que vous êtes devenu, ou plus exactement, ce que vous êtes.

D'innombrables livres d'histoire pourraient être écrits sur la base d'émotions incohérentes. Qu'elles engendrent une tragédie shakespearienne, un génocide ou une guerre mondiale, les émotions de la survie que sont par exemple le reproche, la haine, la rage, la rivalité et l'envie de châtier ont provoqué d'innombrables souffrances, oppressions et morts, toutes inutiles. Tout cela a entraîné l'émergence d'oppositions et de conflits entre les êtres humains, au détriment de la paix et de l'harmonie. Mais nous vivons à une époque où nous pouvons en finir avec ce cycle. Nous sommes à un moment capital de l'histoire de l'humanité où la sagesse d'antan et la science contemporaine se rejoignent, nous donnant ainsi accès à la technologie et à la compréhension scientifique nous permettant d'apprendre non seulement à gérer plus efficacement nos émotions, mais également à avoir un impact au niveau de notre santé, de nos relations, de notre énergie et de notre évolution personnelle et collective. Pour cela, il n'est pas nécessaire de soulever des montagnes, mais seulement de modifier notre état intérieur. Cela nous permet de transformer nos relations, de remplacer les situations stressantes par des expériences positives qui nous dynamisent, de nous épanouir et d'éveiller en nous des sentiments de rapprochement, de complétude et d'unité. En percevant une situation avec votre cerveau, *vous pensez* ; en percevant cette même situation avec votre cœur, *vous savez*.

Des exemples tirés de nos séminaires

Pour observer comment la cohérence cardiaque crée la cohérence cérébrale, par exemple, examinez les graphiques 8A et 8B dans le cahier couleurs. La première image montre des schémas relativement normaux d'ondes bêta, avant que la personne ne commence à entrer en cohérence cardiaque. La deuxième image montre un changement significatif une fois que la personne se trouve en état de cohérence cardiaque, seulement quelques secondes plus tard. En effet, le cœur sert d'amplificateur qui influence le cerveau et l'amène à créer des ondes alpha synchronisées et très cohérentes.

Sur les figures 7.3A et 7.3B ci-contre, vous voyez une analyse de la variabilité de fréquence cardiaque de l'une de nos participantes, lors d'un séminaire de niveau supérieur. Cette femme passe une journée tout à fait extra-ordinaire. Sur le premier graphique, celui de la figure 7.3A, on distingue deux méditations, une le matin et l'autre juste avant le déjeuner. Chaque carré représente une période de cinq minutes. En haut à gauche, la première flèche grise, dirigée vers la droite, indique le moment où elle entre en état de cohérence cardiaque (puis y demeure). Au cours de la méditation de 7 heures du matin, elle reste dans cet état pendant plus de cinquante minutes, jusqu'au moment où vous apercevez la deuxième flèche dirigée vers la gauche. En bas du graphique, la troisième flèche dirigée vers la droite indique le moment où elle se trouve à nouveau en état de cohérence cardiaque pendant trente-huit minutes, au cours d'une méditation précédant le déjeuner, et qui se termine à l'endroit indiqué par la dernière flèche dirigée vers la gauche. On s'aperçoit qu'elle récolte les fruits de sa pratique.

Maintenant, observez la figure 7.3B. Au cours de la troisième méditation, dans l'après-midi, si vous observez la période délimitée par les deux flèches grises en haut de la figure, vous observez qu'elle entre à nouveau en état de cohérence cardiaque pendant près de quarante-cinq minutes. Mais ce qui est particulièrement fascinant sur ce relevé est ce qui se passe plus tard, vers 20 heures (regardez la dernière période délimitée par deux flèches grises dirigées vers l'intérieur). Aucune méditation n'étant proposée à ce moment-là, nous lui avons demandé plus tard ce qu'elle avait vécu. Son cœur est entré en état de « super-cohérence » pendant plus d'une heure, alors qu'elle se trouvait dans son état de veille normal.

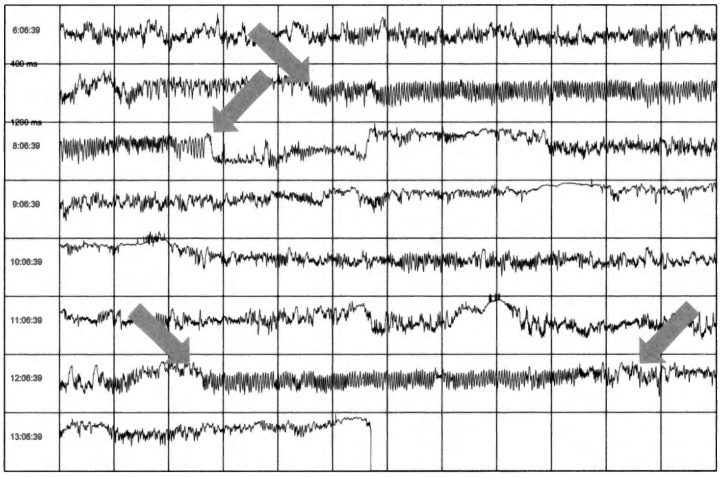


Figure 7.3A

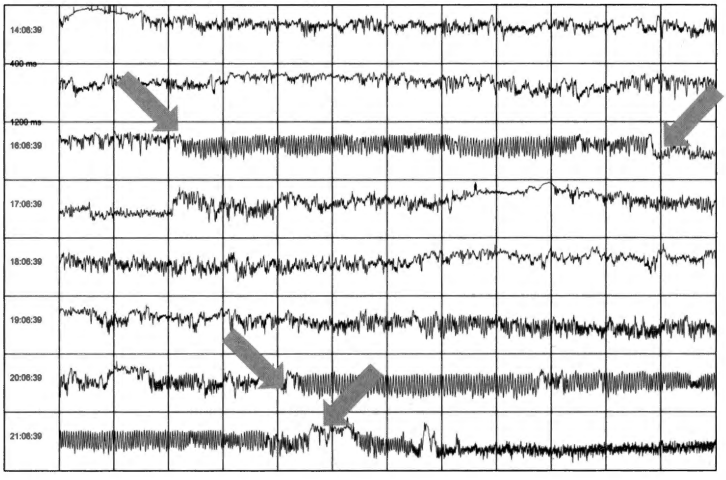


Figure 7.3B

Sur les deux figures, chaque période délimitée par deux flèches grises tournées vers l'intérieur représente les moments où une participante se trouve en état de cohérence cardiaque alimentée par une émotion élevée et durable. Chaque carré représente un intervalle de cinq minutes. Les figures 7.3A et 7.3B indiquent qu'elle récolte les fruits de ses efforts et peut ainsi réguler ses états intérieurs.

Sur la figure 7.3B, en bas, là où les deux flèches grises sont dirigées vers l'intérieur, la participante se trouve en état de cohérence cardiaque pendant plus d'une heure. Son corps est reprogrammé, son mental aussi.

Elle nous a raconté qu'alors qu'elle se préparait à aller se coucher, elle a soudain ressenti un sentiment débordant d'amour. Celui-ci était si fort qu'il lui a fallu s'allonger et s'y abandonner. Son cœur est spontanément entré en état de cohérence cardiaque et pendant une heure et dix minutes, allongée sur son lit, elle a éprouvé un amour profond pour sa vie. Elle a ainsi créé un changement durable dans son SNA. La dernière flèche indique le moment ou elle nous a confié s'être tournée sur le côté pour s'endormir. Belle manière de terminer sa journée, vous en conviendrez !

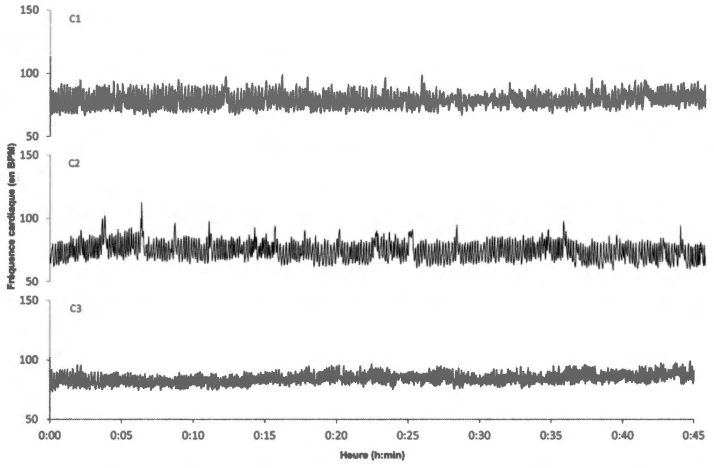


Figure 7.4

Trois exemples de participants plongés pendant quarante-cinq minutes dans des émotions du cœur.

Réfléchissez : vous savez à quel point il est facile d'anticiper un événement futur par des pensées craintives ou angoissées, en ressassant le même scénario fictif. Et vous savez que plus vous donnez d'énergie à ces pensées, plus vous ruminez d'autres résultats possibles, plus vos pensées vous amènent au bout du compte à envisager le pire des scénarios. Ce sont les émotions qui sont à l'origine de ces pensées. Vous avez conditionné votre corps à s'identifier à la peur et à l'anxiété du mental. Si cela continue trop longtemps, vous finirez probablement par faire une crise de panique, réaction corporelle spontanée, autonome, que la conscience ne peut contrôler.

Et si, au lieu d'être dans la peur et l'anxiété, vous éprouviez durablement des émotions élevées, de sorte que votre corps s'identifie à des pensées d'amour et de cohérence ? Et si, au lieu de craindre d'être submergé par la peur, vous étiez très enthousiaste et aviez hâte d'être submergé par l'amour ?

La figure 7.4 montre trois exemples supplémentaires de participants capables de rester en état de cohérence cardiaque pendant de longs intervalles. Si vous l'examinez attentivement, vous observerez que leur cœur réagit à des émotions élevées pendant quarante-cinq minutes. Ainsi, leur corps réagit à un nouvel état d'esprit. N'est-ce pas extra-ordinaire ?

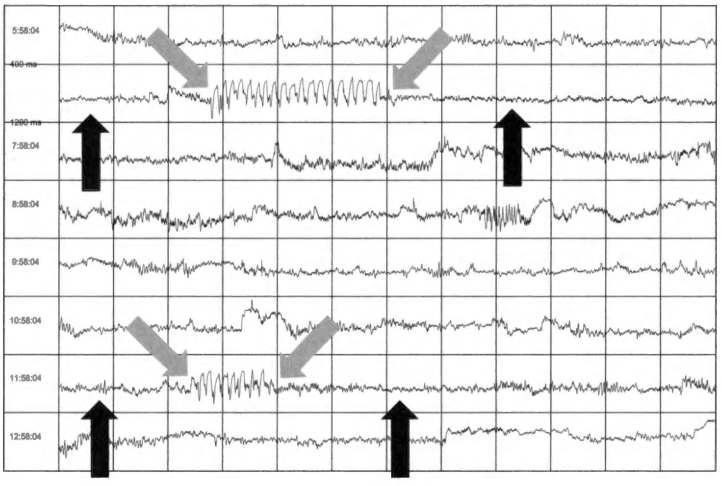


Figure 7.5A

Les figures 7.5A et 7.5B montrent deux exemples de personnes ayant une très faible variabilité de fréquence cardiaque (regardez en particulier les endroits indiqués par les flèches noires dirigées vers le haut) dans leur état de veille normal. Maintenant, observez les changements de VFC quand ils se mettent à pratiquer la cohérence cardiaque, dans les périodes délimitées par deux flèches grises tournées vers l'intérieur. Même si ces moments ne durent que huit à quinze minutes, ces participants transforment biologiquement leur corps.

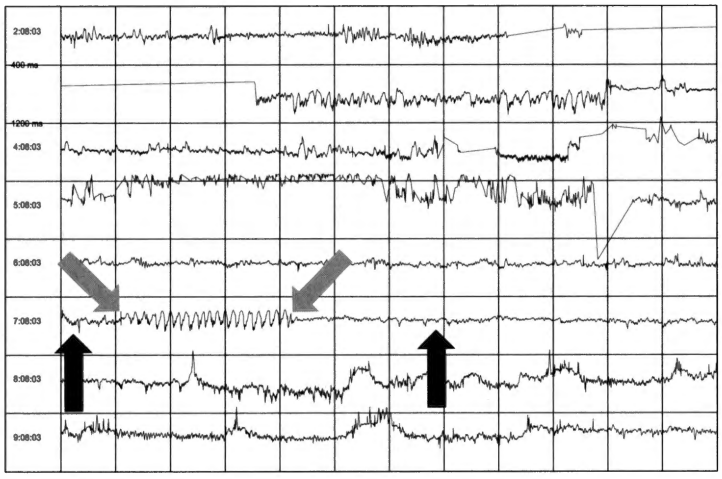


Figure 7.5B

Sur les deux figures, vous voyez deux participants à la variabilité de fréquence cardiaque très faible (observez les périodes indiquées par les flèches noires tournées vers le haut). Cependant, quand ils ouvrent leur cœur (regardez entre les flèches grises), on constate un changement important. Pendant seulement huit à quinze minutes, ces participants transforment la physiologie de leur corps.

La méditation de la cohérence cardiaque

Cette méditation est tirée d'une technique mise au point par le HMI. Fermez les yeux, détendez tout votre corps et placez votre attention sur votre cœur. Commencez à inspirer et expirer par le cœur, de plus en plus lentement et profondément. Quand vos pensées s'égarent, tournez à nouveau votre attention et votre conscience vers votre poitrine, votre cœur et votre respiration.

Puis, votre attention toujours tournée vers le quatrième centre énergétique, éveillez en vous une émotion élevée, tout en continuant d'inspirer et d'expirer dans votre cœur. Une fois que vous ressentez ces émotions, envoyez cette énergie au-delà de votre corps, en l'associant à votre intention. Continuez d'envoyer cette intention énergisée tout autour de vous. Au début, pratiquez dix minutes, puis essayez de méditer de plus en plus longtemps chaque jour.

Au bout du compte, quand vous saurez ce que cela fait d'éprouver ces émotions élevées dans votre corps, vous pourrez pratiquer

tout au long de la journée, les yeux ouverts (pour en savoir plus, reportez-vous à la marche méditative proposée au chapitre 9). Vous pourriez même programmer votre téléphone pour qu'il vous rappelle quatre fois par jour de prendre une minute ou deux pour ressentir ces émotions élevées.

Chapitre 8

FILM MENTAL ET KALÉIDOSCOPE

Je venais de finir un discours inaugural un samedi soir à Orlando, en Floride. Le lendemain matin, en préparant mes bagages en prévision de mon vol retour l'après-midi, j'ai allumé la télévision pour savoir où en était la situation politique aux États-Unis. C'était en 2016, nous étions en pleine élection présidentielle et, puisque j'étais en déplacement à l'étranger depuis trois semaines pour animer diverses conférences, j'étais curieux de savoir ce qui s'était passé durant mon absence. J'ai fait défiler les chaînes pour trouver une chaîne d'information, j'ai posé la télécommande et j'ai continué de préparer mes bagages, gardant une oreille sur les informations. Soudain, une publicité a retenu toute mon attention et, instantanément, j'ai compris pourquoi on parlait de « programmes télévisés ».

La publicité commence par une vue extérieure de nuit de la maison d'un couple. Pendant que la caméra zoome sur la maison, les mots « Zona - 14e nuit » apparaissent à l'écran. Puis, une musique douce, mais inquiétante, se fait entendre, tandis qu'on l'on découvre, à l'intérieur de la maison, un homme âgé gémissant de douleur à côté de son lit. Préoccupée, sa femme pénètre dans la chambre et lui demande comment il va. Il répond qu'il a mal. En bas à droite de

l'écran, en police de petite taille, d'une couleur similaire à celle de l'arrière-plan, apparaissent les mots « scène fictive ».

La femme s'avance, le regard désespéré, et soulève lentement la chemise de son mari, avant d'apercevoir d'énormes lésions rouges croûteuses recouvrant plus de la moitié du bas de son dos. Les images sont choquantes, grotesques et terribles ; elles font penser à une grande brûlure du troisième degré. Au cours de mes trente et une années de carrière, j'ai examiné des centaines de personnes atteintes de zona et je n'ai jamais rien vu d'aussi grave que les lésions mises en scène dans cette publicité. Immédiatement, j'ai compris que le but était de susciter une forte réaction émotionnelle chez le téléspectateur, car c'était ce que moi-même je ressentais.

Une fois que l'on voit les plaques dans le dos de l'homme, la publicité a atteint son but : elle a retenu votre attention. La mise en scène saisissante de ces éruptions suffit à modifier instantanément votre état d'esprit. Et c'est précisément au moment où la publicité modifie en profondeur votre état émotionnel que votre attention se tourne davantage vers cette source de perturbations dans votre environnement externe. Plus l'émotion provoquée (stimulus) est forte, plus vous êtes attentif (réaction). C'est en associant un stimulus à une réaction, c'est-à-dire en créant un conditionnement, que l'on suscite des souvenirs à long terme.

Le processus du conditionnement commence par associer un symbole ou une image à un changement d'état émotionnel, ce qui ouvre la porte du subconscient. Dans le cas de cette publicité concernant le zona, maintenant que la publicité a retenu toute votre attention (et qu'elle a commencé à vous programmer), vous ne pouvez vous empêcher d'avoir envie de savoir la suite. Puis résonne la voix d'un narrateur, qui dit sur un ton grave : « Si vous avez déjà eu la varicelle, le virus du zona est déjà en vous. Avec l'âge, le système immunitaire s'affaiblit et devient incapable de repousser le virus du zona. » Le fait d'utiliser des stratégies émotionnelles pose des questions d'ordre éthique, la publicité affirmant au téléspectateur que le système immunitaire s'affaiblit avec l'âge. On voit ensuite cet homme en train de se regarder dans le miroir de sa salle de bains. Il paraît inquiet, brisé, démoralisé.

Puis, une nouvelle scène montre sa femme en train de parler au téléphone dans la cuisine : « Je ne supporte pas de le voir dans cet état. »

Ensuite, on voit l'homme recroquevillé sur son lit, une main sur le front, se tordant de douleur. Le narrateur fait alors une suggestion directe, renforcée quand apparaît sur l'écran le même message : « Une personne sur 3 aura un zona dans sa vie. » Puis, le narrateur continue, pendant que la même phrase reste affichée : « Les rougeurs peuvent durer jusqu'à trente jours. »

Puis, on voit l'épouse confier directement à la caméra : « Si seulement je pouvais faire quelque chose pour l'aider. »

À nouveau, on voit l'homme qui souffre et sur l'écran apparaît la phrase suivante : « Une personne sur 5 atteinte d'un zona souffrira de douleurs névralgiques à long terme. » Cette phrase reste affichée sur l'écran le temps que le narrateur explique : « Certaines personnes atteintes d'un zona souffriront de douleurs névralgiques à long terme, pouvant durer entre quelques mois et quelques années. N'attendez pas qu'un de vos proches souffre d'un zona. Contactez votre médecin ou votre pharmacien pour en savoir plus sur les risques que vous encourez. »

Maintenant, examinons de plus près l'objectif de cette publicité. D'abord, elle modifie votre état émotionnel. Une fois qu'elle a toute votre attention, vous devenez immédiatement plus influençable et ouvert aux informations qui suivent. Étant plus enclin à accepter et à croire ces informations (sans les analyser), si vous vous sentez apeuré, victime, vulnérable, inquiet, choqué, faible, fatigué ou souffrant, vous êtes d'autant plus ouvert aux informations véhiculant ces émotions. Il est probable que vous vous demandiez si cela pourrait un jour vous arriver.

À plusieurs reprises, certains « faits » sont affichés à l'écran, afin que vous les lisiez. Cela renforce la programmation. De plus, pendant que le cerveau pensant est en train de lire, le contenu de la narration pénètre subrepticement dans le subconscient. Tel un dictaphone, ce dernier enregistre tout le texte et écrit un programme intérieur.

Ensuite, au moyen d'une suggestion directe, le narrateur suscite en vous la peur en vous suggérant personnellement que vous avez déjà le virus du zona en vous, et qu'à cause du processus naturel qu'est le vieillissement, votre système immunitaire n'est plus assez fort pour contrer le virus. Cela active votre cerveau émotionnel (siège du système nerveux autonome), qui est alors programmable. Une fois que les suggestions parviennent à votre système nerveux autonome, ce dernier obéit sans même se poser de questions et se

charge de produire dans votre corps les changements chimiques correspondant à ces suggestions littérales. En d'autres termes, votre corps est programmé de manière subconsciente et automatique afin que votre système immunitaire s'affaiblisse. La morale de la publicité est que vous courez des risques et qu'il vaut mieux ne pas attendre d'être malade. L'impact de la publicité va même encore un peu plus loin : si vous avez déjà eu la varicelle et qu'après avoir regardé cette publicité, vous « pensez » que votre système immunitaire est faible à cause de votre âge, vous croirez avoir encore plus besoin de prévenir le zona et vous aurez encore plus envie d'acheter le médicament correspondant.

S'il se trouve que vous avez déjà un zona au moment où vous regardez la publicité, lorsque vous voyez que votre situation n'est pas aussi grave que celle de l'acteur, vous songez peut-être : « Il faut que je prenne le médicament maintenant pour que ma situation n'empire pas. Je ne veux pas finir comme lui. » Et si vous n'avez pas de zona, à la fin de la publicité, vous vous demandez peut-être : « Est-ce que je fais partie des deux tiers de la population qui ne courent pas de risque, ou du tiers qui va contracter le virus ? » Si vous espérez ne pas faire partie du tiers, cela signifie que vous croyez qu'il y a une chance que vous soyez vulnérable à la maladie, ce qui vous amène à penser inconsciemment que vous l'avez déjà.

Savez-vous ce que j'ai trouvé le plus absurde dans cette publicité ? Il n'est fait nulle part mention du médicament, ce qui signifie qu'il n'y a pas d'obligation pour l'annonceur de révéler ses effets secondaires. La publicité ayant piqué ma curiosité, j'ai cessé de faire mes bagages et j'ai regardé sur Internet pour voir si la même société pharmaceutique avait fait une autre publicité. Je voulais savoir, selon eux, quel médicament diminuerait la gravité des lésions de l'acteur, qui étaient fabriquées de toutes pièces et exagérées. Après une recherche rapide, j'ai trouvé plusieurs publicités similaires sur le même thème et avec la même formulation, mais avec quelques variantes. Néanmoins, toutes avaient un point commun : leur but était d'attirer l'attention du téléspectateur.

Dans la publicité suivante que j'ai trouvée, une femme portant des lunettes de natation fait des longueurs dans une piscine. Tout est en noir et blanc. Il y a une différence avec la publicité précédente : la narratrice (qui parle sur un ton autoritaire) *joue le rôle du virus du zona*, s'exprimant dans les pensées de la femme :

« Impressionnant, Linda ! Le vieillissement ne te ralentit pas, mais il affaiblit ton système immunitaire et augmente le risque que tu encours de me contracter, moi, le virus du zona. Je me cache à l'intérieur de toi depuis que tu as eu la varicelle. À n'importe quel moment, je pourrais apparaître sous la forme de rougeurs douloureuses. » Soudain, la scène en noir et blanc laisse place à une scène en couleurs, dans laquelle un homme soulève sa chemise et laisse apparaître les pires rougeurs qui soient. Encore une fois, la lésion grotesque et boursouflée ne peut que capter l'attention. Et aussi soudainement, on revient à la nageuse, en noir et blanc.

La publicité continue sur le même ton que la précédente : d'abord, on fait une affirmation frappante, puis on montre une image choquante qui modifie l'état émotionnel du téléspectateur et le rend ainsi plus influençable et, enfin, on fait appel à l'autosuggestion pour qu'il se demande s'il a déjà un zona. Cette publicité laisse également entendre que même quand on est en bonne santé, que l'on fait de l'exercice physique et que l'on prend soin de soi, on peut être victime du virus, ce qui suggère que nul n'est à l'abri. Là encore, les paroles sont renforcées par un message apparaissant à l'écran : « Une personne sur 3 me contracte au cours de sa vie. Linda, est-ce que ça tombera sur toi ? » Et si vous vous identifiez à cette femme, la voix vous parle directement.

Puis, le ton de la publicité change ; on entend alors un nouveau narrateur parlant avec confiance et légèreté, sans inquiétude ni préoccupation : « Et c'est ainsi que Linda m'a acheté, moi, le médicament X. » La scène reste en noir et blanc, à l'exception du maillot de bain de la femme, de son bonnet et du nom du médicament, qui apparaît sur l'écran dans une police grande et sophistiquée. Alors, le nom du médicament s'imprime dans votre cerveau à un autre niveau. Là encore, la publicité a créé une association entre d'une part votre santé et votre sécurité, et d'autre part le médicament qui vous protégera. Le slogan s'affiche alors à l'écran, lu par le même narrateur, qui affirme que le médicament contribue à « stimuler le système immunitaire et contrer le zona. Pour la protéger contre *toi*, le zona ».

À la fin de la publicité, le narrateur conclut ainsi : « Le médicament X est utilisé pour prévenir le zona chez les adultes âgés de 50 ans et plus. Ce médicament ne doit pas être utilisé pour traiter le zona et il n'aide pas tout le monde. » Et cerise sur le gâteau : « Ne prenez pas ce médicament si votre système immunitaire est affaibli. »

Waouh !!! Ironie du sort, on vient de vous dire que le vieillissement provoque un affaiblissement du système immunitaire, qui vous fait courir un plus grand risque de contracter le zona. Le médicament est censé renforcer le système immunitaire, mais il ne faut pas l'employer si le système immunitaire est affaibli. C'est un véritable dilemme : si vous choisissez quand même de prendre ce médicament, vous croirez qu'il sera plus puissant que votre système immunitaire, potentiellement affaibli. La programmation est efficace.

Ce que sait le publicitaire, rusé voire malhonnête, est que ce message porte à confusion et perturbe la conscience. Mais en même temps, on programme votre subconscient afin qu'il croie que votre système immunitaire est faible, que vous avez probablement déjà le virus en vous et qu'il y a de fortes probabilités que vous ayez un jour un zona, même si vous êtes en bonne santé. De surcroît, on vous dit que, sans ce médicament, vous allez probablement souffrir, bien qu'il n'y ait aucune garantie que le zona disparaisse facilement, et que cela pourrait ne pas être efficace si votre système immunitaire est faible.

Finalement s'affiche la liste des effets secondaires (qui ne sont d'ailleurs pas secondaires, mais bel et bien directs) : « Éruptions cutanées similaires au zona, rougeurs, douleurs, démangeaisons, gonflements, bosses, chaleur, bleus ou gonflements à l'endroit où le médicament est injecté et maux de tête. Consultez votre médecin si vous prévoyez de côtoyer des nouveau-nés, des femmes enceintes ou des personnes dont le système immunitaire est affaibli, car ce vaccin contient une version affaiblie du virus de la varicelle et vous pourriez les infecter. »

Waouh ! J'ai commencé à me demander sur quelle planète je vivais. Ce genre de programmation amène à s'interroger : avons-nous vraiment un libre arbitre ou faisons-nous tous des choix en fonction de conditionnements nous faisant croire que la solution à notre problème est une bière, un shampooing, un après-shampooing, le dernier smartphone ou un médicament pouvant, ou non, vous soulager du virus du zona, que vous avez peut-être, ou peut-être pas. Très souvent, la publicité s'appuie sur le manque et la séparation, et vous rappelle de *vouloir* ce que vous n'avez pas, de *désirer* ce dont vous avez besoin pour trouver votre place dans la société ou de *combler* un sentiment de vide ou de solitude. Et bien sûr, en l'occurrence, si vous êtes malade ou le pensez, l'annonceur a la réponse à vos symptômes.

Au cours d'une ultime recherche, je suis tombé sur une publicité similaire, sur le même thème : on y voit un acteur traversant de grandes souffrances pendant dix-sept jours, la mise en scène choquante d'une lésion énorme et des messages s'affichant sur l'écran pour influencer la réflexion du téléspectateur, tout en renforçant le contenu. Comme les autres publicités, celle-ci informe explicitement le grand public que ce médicament n'est pas utilisé pour traiter le zona, mais à la fin, le bel homme sourit et déclare : « Je pense que je vais faire un essai. » Là-dessus, je me demande pourquoi il ferait un essai, sachant qu'il a déjà un zona depuis dix-sept jours et que ce médicament ne traite pas cette maladie. Tout cela porte vraiment à confusion.

Il y a longtemps, j'ai appris en me formant que, par définition, l'hypnose est une désorientation des processus inhibiteurs de la conscience, qui permet de contourner le mental analytique afin que l'individu devienne très influençable et réagisse fortement, dans son subconscient, à des suggestions et à des informations. Pendant que la conscience est occupée à essayer de comprendre ce qui se passe, le subconscient absorbe tout sans faire de distinction. Si l'on peut désorienter les gens en utilisant des informations (ou, dans le monde aujourd'hui, la *désinformation*), un choc ou la confusion, on ouvre la porte du subconscient et les gens peuvent alors être programmés.

Dans ce chapitre, nous allons apprendre à faire l'inverse et à reprogrammer positivement les conditionnements négatifs auxquels nous croyons depuis bien longtemps.

Trois niveaux d'activité mentale pour un cerveau : le mental analytique, la conscience et le subconscient

Vous savez maintenant que quand vous modifiez vos ondes cérébrales, qui passent de bêta à alpha, vous ralentissez votre néocortex (le cerveau analytique, pensant). Vous quittez alors la conscience et entrez dans le monde du subconscient. On pourrait alors dire que si vous êtes quelque peu conscient, sans avoir pour autant de pensées actives, votre conscience quitte le néocortex pensant et pénètre dans le mésencéphale, c'est-à-dire le subconscient, siège du système nerveux autonome et du cervelet.

Si vous avez déjà vu une personne totalement captivée par une émission de télévision, au point de ne pas vous entendre quand vous essayez de lui parler, il est possible qu'elle soit en ondes alpha, état dans lequel elle est très influençable. L'influençabilité est la capacité à accepter et à croire des informations sans les analyser. Dans cet état, le téléspectateur est tellement obnubilé par ce qu'il regarde qu'il semble immobile, comme en transe. Rien d'autre n'existe pour lui que l'objet de son attention.

Si la personne n'analyse pas les informations auxquelles elle est exposée, elle a des chances de les accepter et de les croire, en l'absence de tout filtre analytique. À partir de là, il est logique que plus on est influençable, moins on se sert de son cerveau analytique. L'inverse est tout aussi vrai : plus on est analytique, moins on est influençable. Par conséquent, il y a moins de chances que votre cerveau se retrouve en ondes alpha ou entre en transe. Examinez la figure 8.1 pour mieux comprendre la relation entre l'influençabilité, l'esprit analytique, la transe et les ondes cérébrales

LA RELATION ENTRE LA TRANSE, L'INFLUENÇABILITÉ, LES ONDES CÉRÉBRALES ET L'ESPRIT ANALYTIQUE

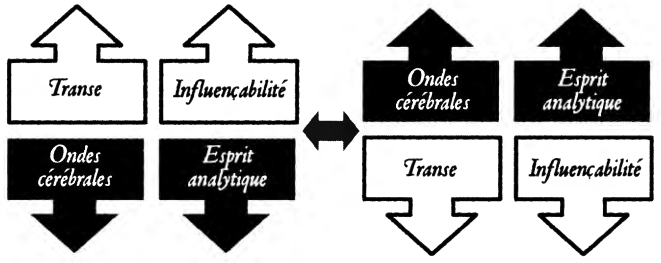


Figure 8.1

Quand vos ondes cérébrales ralentissent et que vous allez au-delà de l'esprit analytique, votre cerveau entre en transe et vous devenez plus influençable. L'inverse est tout aussi vrai : lorsque vos ondes cérébrales s'accélèrent, vous devenez plus analytique, votre cerveau sort de sa transe et vous êtes moins influençable. L'influençabilité est la capacité à accepter et à croire des informations sans les analyser.

Ce que les créateurs des publicités que j'ai évoquées précédemment comprennent parfaitement est que le meilleur moyen de

programmer une personne afin qu'elle agisse d'une manière désirée consiste à mettre son cerveau en ondes alpha afin que les informations présentées ne soient pas analysées. À force d'être rediffusée, la publicité (ou une publicité similaire) pénètre tôt ou tard dans le subconscient du téléspectateur. Plus on est exposé au stimulus (en l'occurrence, la publicité), plus la réaction programmée devient automatique. Au bout du compte, quand on a inconsciemment mémorisé le stimulus et que la réaction est automatique, la conscience n'a plus besoin de réfléchir aux informations données, ou de les analyser. Pendant ce temps, le subconscient cartographie les informations reçues, les enregistre et les stocke. Une fois cette cartographie établie dans votre cerveau, chaque fois que vous êtes exposé à la publicité, elle continue d'influencer les mêmes réseaux neuronaux et de renforcer le même programme, les mêmes pensées et les mêmes croyances. C'est ainsi que ces informations peuvent non seulement influencer votre santé, mais également vous donner la solution au problème créé par la publicité.

Parmi d'autres situations qui augmentent l'influençabilité, on compte les chocs, les traumatismes ou les réactions émotionnelles fortes. Par exemple, lorsque les gens sont abasourdis ou exposés à des situations chargées sur le plan émotionnel, il est courant que le cerveau entre dans un état modifié. Lorsque le cerveau est en suspens à la suite d'une surcharge sensorielle, par exemple provoquée par un accident de voiture, la personne devient influençable. Dans les cas graves, la personne s'identifie au choc, devient rigide et insensible, et sa capacité de réflexion est atteinte. Par conséquent, quand on se trouve exposé à la vision agressive d'éruptions cutanées importantes et que l'on se sent dégoûté par les images (auxquelles on associe la musique et la narration qui conviennent pour créer une ambiance troublante, menaçante), la porte du subconscient s'ouvre, ce qui rend la personne plus facilement programmable.

Souvenez-vous, le subconscient se trouve juste en dessous de la conscience. C'est le cerveau limbique qui abrite le subconscient et le système nerveux autonome, qui contrôle toutes les fonctions biologiques automatiques qui se succèdent d'un moment à l'autre. Une fois qu'une pensée est programmée, tel un serviteur obéissant aux ordres de son maître, le SNA met à exécution la demande mentale.

Si l'on vous répète que votre système immunitaire s'affaiblit avec l'âge et qu'une personne sur trois ayant eu la varicelle dans sa vie

sera atteinte d'un zona, la charge émotionnelle de cette expérience permet à ce message de dépasser votre esprit pensant, analytique. En réaction à ces informations, votre SNA obéit aux ordres et commence à affaiblir vos défenses immunitaires.

Et pour que les annonceurs en aient pour leur argent, l'idéal est que la publicité soit régulièrement diffusée tard le soir, lorsque nous sommes le plus influençables. Pourquoi ? Parce qu'en réaction à l'obscurité le corps sécrète davantage de mélatonine, ce qui fait ralentir nos ondes cérébrales et nous prépare au sommeil et aux rêves. Dans la mesure où, le soir, nos ondes cérébrales passent de bêta à alpha, puis à thêta, puis à delta, nous sommes moins analytiques et la porte du subconscient s'entrouvre. Tandis que le matin, lorsque nous sommes réveillés par la lumière du jour et que notre cerveau produit de la sérotonine, c'est l'effet inverse : nous passons des ondes delta, aux ondes thêta, puis à alpha (notre subconscient est alors toujours ouvert à la programmation), avant d'arriver à bêta.

Ainsi, si vous êtes un annonceur et que vous savez que la majorité du public ignore tout du fonctionnement de la programmation inconsciente, pourquoi se gêner pour mettre au point une série de publicités diffusées en fin de soirée, véhiculant le message désiré, renforcé par la bonne dose de peur afin de capter l'attention du téléspectateur et de programmer son système nerveux autonome qui exécutera les ordres donnés juste avant son sommeil ?

La règle d'or : évitez de regarder des émissions télévisées, des sites Internet ou de participer à toutes sortes de divertissements qui ne vous conviennent pas, non seulement avant le coucher, mais même à n'importe quel moment.

Un kaléidoscope pour entrer en transe

Depuis des années, je réfléchis à la manière dont nous sommes tous systématiquement programmés à avoir des croyances qui nous limitent, c'est-à-dire à croire que nous avons besoin de quelque chose d'extérieur pour transformer notre ressenti intérieur. Après tout, la clé de la publicité est le besoin incessant et addictif de consommer des produits extérieurs pour favoriser notre bien-être intérieur. Cette croyance, qui nous rappelle que nous sommes séparés du tout, est constamment implantée dans notre cerveau par les médias, les

émissions télévisées, les publicités, les informations, les jeux vidéo, les sites Internet et parfois même la musique. La stratégie est vraiment simple : si l'on parvient à accrocher les gens en leur faisant ressentir le manque, la peur, la colère, l'opposition, des préjugés, la douleur, la tristesse et l'angoisse, ils restent dépendants, pour faire disparaître ces sentiments, de quelqu'un ou de quelque chose d'extérieur. Si vous demeurez perpétuellement préoccupés et que vous alimentez sans cesse des émotions de survie, il vous est impossible de croire en vous-même.

Et s'il était possible d'inverser cette programmation, de sorte que vous ayez des croyances illimitées à propos de vous-même et de votre vie ? C'est exactement ce que nous faisons depuis plusieurs années lors de nos séminaires de niveau supérieur en utilisant deux outils simples, dont l'un est un jeu utilisé par les enfants depuis bien longtemps : le kaléidoscope. La seule différence est qu'en l'occurrence, nous l'utilisons combiné à une technologie avancée pour induire la transe.

Jusqu'ici, nous avons utilisé la méditation les yeux fermés pour entrer en transe et passer en ondes alpha, puis thêta. Mais si l'on peut créer ces mêmes ondes cérébrales les yeux ouverts tout en s'exposant intentionnellement à des informations allant dans le sens de nos rêves et de nos objectifs, on peut se reprogrammer et vivre des états de super-conscience au lieu des états d'inconscience que nous vivons au quotidien. Maintenant, pourquoi le kaléidoscope ?

Depuis maintenant de nombreuses années, les expériences mystiques sont ma grande passion. Chaque fois que je vis une de ces expériences profondes d'hyper-lucidité, cela crée en moi des changements durables qui renforcent ma compréhension de moi-même et mon lien avec le mystère de la vie. Une fois que l'on a une expérience mystique et que l'on a un premier aperçu de ce qui se passe dans l'invisible, il est impossible de reprendre le cours normal de sa vie. Et à chaque expérience mystique conséquente que l'on fait, on se rapproche de la source, de la complétude, de l'unité et de l'indivisible champ unifié. La bonne nouvelle est que les expériences mystiques ne sont pas réservées à des personnes telles que Thérèse d'Avila, François d'Assise ou un moine bouddhiste méditant depuis quarante ans. Tout le monde est capable de faire l'expérience du mysticisme.

Quand j'ai ce genre d'expérience, elle me paraît plus réelle que tout ce que j'ai connu d'autre dans ma vie et je perds alors toute

notion de temps et d'espace. Souvent, juste avant d'être absorbé dans l'expérience, je vois dans ma tête (et parfois dans le monde extérieur) des structures géométriques circulaires composées de lumière et d'énergie. Elles ont tendance à ressembler à des mandalas, excepté qu'elles ne sont pas statiques ; il s'agit d'ondes de fréquences semblables à des fractales. Pour les décrire, je dirais qu'elles sont vivantes, changeantes, en mouvement et en évolution perpétuelle vers des formes plus complexes.

Ces structures font penser à celles que l'on voit dans un kaléidoscope, sauf qu'elles sont tridimensionnelles, et non simplement bidimensionnelles. Quand je pose mon attention sur ces formes géométriques divines, elles changent et je sais presque instantanément, mon cerveau transformant ces structures informationnelles en images très claires, que je suis sur le point de faire une expérience mystique profonde. C'est pour cela que mon équipe et moi-même avons souhaité créer un support visuel kaléidoscopique pour mes participants, dans l'espoir d'induire ce genre d'expérience. Au départ, nous n'avons pas réussi à trouver de séquence qui convienne. À l'époque, tous les fichiers de géométrie fractale disponibles sur Internet étaient produits par ordinateur, alors que je voulais créer une représentation plus réaliste. Après beaucoup de recherches, mon équipe et moi-même avons trouvé une famille fabriquant des kaléidoscopes depuis trois générations, et nous avons décidé d'acheter l'un de leurs meilleurs produits.

Puis, nous avons loué une caméra Red, le premier fabricant de caméras numériques professionnelles à usage cinématographique qui sont le plus souvent utilisées dans les films hollywoodiens. Puis, nous avons fixé sur la caméra un filament à fibre optique, que nous avons introduit dans le kaléidoscope. Ensuite, nous avons fixé un moteur au bout du kaléidoscope afin d'induire une rotation permettant aux cristaux et à l'huile intérieurs d'effectuer un mouvement fluide et régulier. Pendant plusieurs heures, nous avons tourné dans un studio de Seattle de belles images avec de belles couleurs, sur un fond noir. La couleur noire représente l'absence de matière (l'espace dans lequel nous fusionnons avec la conscience pure). Il s'agit de l'espace noir infini, du vide abordé au chapitre 3.

Il nous a fallu plusieurs jours pour tourner toutes les séquences, et à cause de la gravité, les cristaux et l'huile tombaient et accéléraient à chaque rotation ; il a donc fallu qu'un technicien vérifie chaque

vue, seconde après seconde, pour s'assurer que les transitions étaient fluides. Sinon, le risque était d'interrompre la transe des spectateurs. Il a fallu des mois pour peaufiner toutes ces images et aboutir à une vidéo d'une heure que nous utilisons lors de nos séminaires de niveau supérieur. Enfin, nous avons demandé à un talentueux compositeur, Frank Pisciotti, de créer la bande-son d'accompagnement. Notre objectif était que nos participants soient continuellement captivés, hypnotisés, par les magnifiques symétries et les formes géométriques variables.

Le film de votre avenir

Lors de nos séminaires de niveau supérieur, chaque participant reçoit un logiciel agréable et simple d'utilisation appelé Mind Movies, qui lui permet de faire un film de sa vie future. Nous couplons la technique du film mental à la vidéo du kaléidoscope. En fonction de ce que les participants veulent créer dans leur vie, le film qu'ils conçoivent les expose à des images, suggestions et informations écrites spécifiques les aidant à créer l'avenir de leur choix. Certains cherchent à guérir d'une maladie, à renforcer leur système immunitaire, à attirer un nouvel emploi, à saisir de nouvelles opportunités, à parcourir le monde entier, à attirer l'abondance, à trouver une nouvelle compagne ou un nouveau compagnon, à faire des expériences mystiques, etc. Le but du film est de leur rappeler qu'ils peuvent réaliser leurs rêves, accomplir l'extra-ordinaire et accéder à la super-conscience. Le but de cette vidéo personnalisée est :

1. d'aider les participants à poser une intention claire au sujet de leur avenir ;
2. de programmer leur conscience, ainsi que leur inconscient, pour qu'ils attirent cet avenir ;
3. de modifier biologiquement leur cerveau et leur corps afin qu'ils reflètent cet avenir dans le présent ;
4. d'associer systématiquement ces images à de la musique afin de créer de nouveaux réseaux neuronaux dans leur cerveau et de reconditionner émotionnellement leur corps, et donc leur mental. C'est pour eux un moyen de se souvenir de leur avenir.

La technologie Mind Movies a été fondée par deux associés australiens, Natalie et Glen Ledwell. Ils sont non seulement les concepteurs de cette technologie, mais également les figures emblématiques de son impact. Tout a commencé en 2007, quand un ami leur a montré un film de sa vie qu'il avait créé. Plus tard, il est venu les voir dans l'idée de lancer une entreprise, qui allait plus tard accoucher du logiciel Mind Movies. Pour démarrer leur aventure, il leur a fallu créer un site Internet afin de distribuer le logiciel et donner aux gens du monde entier les instructions nécessaires pour qu'ils puissent créer leur propre film. Mais ils étaient déjà à la tête de quatre entreprises et ne connaissaient presque rien d'Internet ou de l'e-commerce. Glen savait à peine allumer un ordinateur et Natalie n'avait jamais entendu parler de YouTube. Toutefois, ils reconnaissaient que Mind Movies pouvait être un outil très efficace pour aider les gens à croire qu'ils étaient capables de créer leur avenir.

Avec cette idée en tête, ils ont décidé de mettre en ligne sur YouTube une vidéo au sujet de l'impact des films mentaux. À la fin de la vidéo, les internautes étaient encouragés à se rendre sur leur site Internet pour apprendre à créer par eux-mêmes leur film.

Début 2008, après avoir reçu d'innombrables e-mails de clients leur expliquant que ces films mentaux avaient transformé leur vie, Natalie et Glen ont décidé de passer au cap supérieur. Ils ont pris un vol pour les États-Unis, ont participé à un séminaire de webmarketing et ont commencé à organiser la commercialisation mondiale de leur logiciel. Mais quand ils sont arrivés aux États-Unis, leur compte en banque était presque vide et il ne leur restait presque rien pour payer les services nécessaires pour l'internationalisation de leur projet. Cela signifiait qu'il leur fallait apprendre, maîtriser et mettre en pratique tout ce qui était nécessaire pour faire le travail par eux-mêmes. Pendant des mois, ils ont travaillé douze heures par jour dans leur bureau, c'est-à-dire dans leur chambre. Cela les a forcés à repousser énormément leurs limites. Confrontés au quotidien à des difficultés techniques, entrepreneuriales et personnelles, ils avaient néanmoins leur botte secrète : le film mental qu'ils s'étaient fait personnellement.

Dans ce film, Natalie et Glenn mentionnaient le nombre de clients qu'ils voulaient attirer et de quel genre de clients il s'agirait. Ils se voyaient respectés dans le milieu des affaires et anticipaient ce qu'ils feraient lorsqu'ils seraient couronnés de succès, par exemple

les restaurants dans lesquels ils iraient et les vacances qu'ils prendraient en famille. Enfin, ils voulaient réaliser 1 million de dollars de ventes (pour eux, il n'y avait pas de raison de se limiter, leurs amis dans le milieu du marketing commercialisaient des produits pour des millions de dollars, leurs logiciels coûtant 5 000 dollars). Ils regardaient leur film mental plusieurs fois par jour pour se déstresser et rester alignés et inspirés, alors même qu'au quotidien tout semblait aller de travers. Mais ils savaient que le point culminant de tous leurs efforts, de tous les risques qu'ils prenaient et de tous leurs rêves serait le jour du lancement mondial de leur logiciel. La date fatidique était bientôt en vue. C'est alors qu'est survenu l'impensable.

Prévu en septembre 2008, le lancement a coïncidé avec la crise financière mondiale. Les institutions financières du monde entier étaient confrontées à des pertes cataclysmiques, tandis que des familles et des particuliers avaient perdu leur épargne, leurs actifs et leurs moyens de subsistance au cours de la pire crise depuis la Grande Dépression. Quant à Glen et Natalie, ils étaient confrontés eux aussi à des difficultés financières. Pour lancer leur produit, ils avaient accumulé 120 000 dollars de dettes. En cas d'échec, ils perdraient tout : leur maison, leurs voitures et leurs investissements, sans parler des dettes sous lesquelles ils crouleraient.

Le matin du lancement, à leur insu, leur système de distribution par e-mail devait subir une maintenance. Par conséquent, aucun de leurs clients n'a eu de confirmation par e-mail de son achat. À l'heure du repas, ils avaient déjà reçu des milliers de plaintes, en plus des difficultés avec leur banque en ligne (la banque voulait geler leur compte en raison d'activités inhabituelles). Mais le soir venu, ils avaient vécu la journée la plus mémorable de leur vie.

Au cours de la première heure du premier jour, ils ont franchi la barre des 100 000 dollars. À la fin de la journée, ils en étaient à 288 000 dollars. Au final, Glen et Natalie ont fini par réaliser pour 700 000 dollars de ventes à partir d'un logiciel en valant 97, sans montée en gamme. Mais l'histoire ne s'arrête pas là.

Bien sûr, ils étaient ravis de cette prouesse, mais ils étaient confrontés à un dernier défi de taille. À cause de la volatilité des marchés financiers et des incertitudes de cette époque, leur banque a bien fini par geler leur compte, ce qui les empêchait d'accéder à leur argent. Cela signifiait qu'ils ne pouvaient payer les commissions à leurs affiliés, ni les 120 000 dollars qu'ils devaient à leurs créanciers,

ni partager les bénéfices avec les personnes qui les avaient aidés pour le lancement. Tout dépendait du déblocage de leurs fonds. Finalement, au bout de six mois, après être restés fidèles à leur vision et avoir en permanence regardé leur film mental, ils ont pu accéder à leur compte et se décharger du fardeau financier qui avait failli les mener à la ruine. Mais c'est là que les choses deviennent *vraiment* intéressantes.

Tandis que le monde était toujours sous le choc de la crise, la valeur du dollar américain face au dollar australien s'est envolée et c'est ainsi que, grâce au taux de change, lorsqu'ils ont viré tout leur argent sur leur compte australien, ils ont fini par gagner 250 000 dollars de plus. Grâce à cette somme, additionnée aux commissions qu'ils avaient reçues pour avoir fait la promotion de logiciels partenaires, Glen et Natalie ont réussi à atteindre leur but : gagner un million de dollars.

Ils estiment devoir en grande partie leur succès (pendant que le monde entier s'enlisait inversement dans la crise) à leur film mental, qu'ils regardaient tous les jours.

Cet exemple illustre magnifiquement bien le potentiel des films mentaux. Si les options pour le créer sont infinies, le processus demeure néanmoins relativement le même. Pour commencer, les participants choisissent une chanson, qu'ils ne se lasseront jamais d'écouter. Puis, ils choisissent des images et/ou des vidéos d'eux-mêmes ou d'un événement futur et les organisent en séquences, de sorte à raconter une histoire correspondant à leur avenir. Enfin, nous leur demandons de trouver des mots, des phrases et des affirmations spécifiques à superposer aux images. En utilisant la même technique que le monde de la publicité, qui programme les gens à être des victimes ou à ressentir le désir et le manque, les films mentaux peuvent programmer positivement les participants et les aider à dépasser leurs limites et à créer la vie de leur choix.

Dans le séminaire de niveau supérieur, nos participants regardent la vidéo du kaléidoscope avant de regarder leur film mental, car cela les aide à se mettre en ondes alpha et thêta et à entrer en transe les yeux ouverts, ce qui leur permet d'accéder au subconscient. Ainsi, tout au long de cette méditation, ils sont plus influençables, plus ouverts à la reprogrammation *qu'ils ont choisie*. C'est important, car plus ils sont influençables quand ils regardent leur film mental, moins ils ont de chances d'être analytiques et d'avoir constamment à

l'esprit des pensées du type : « Comment est-ce que ça va se passer ? » « C'est impossible ! » « Je n'ai pas les moyens. » « J'ai échoué la dernière fois, pourquoi réussirais-je maintenant ? »

Le kaléidoscope sert donc à induire la transe favorisant la reprogrammation définie par le film mental. Quand nos pensées disparaissent, la conscience n'analyse plus les informations qui lui arrivent. Aussi, ces dernières s'impriment directement dans le subconscient.

Au fil des années, bon nombre d'études ont permis de comprendre comment les hémisphères droit et gauche du néocortex interagissent. On sait aujourd'hui que l'hémisphère droit traite les pensées spatiales, non linéaires, abstraites et créatives, tandis que l'hémisphère gauche traite les informations logiques, rationnelles, linéaires, méthodiques et mathématiques. Cependant, des recherches récentes suggèrent également que l'hémisphère droit traite la nouveauté cognitive et l'hémisphère gauche les habitudes cognitives. Cela signifie que quand on apprend de nouvelles choses, l'hémisphère droit est plus actif et que, quand l'apprentissage devient routinier, son contenu est stocké dans l'hémisphère gauche.

Chez la majorité des gens, c'est l'hémisphère gauche qui est le plus actif, à cause des habitudes et programmes automatiques qu'ils ont mémorisés et qui sont gravés dans leur esprit. C'est pourquoi le langage est lui aussi entreposé dans l'hémisphère gauche : il est le produit d'habitudes. On peut considérer que l'hémisphère droit correspond à l'inconnu, tandis que l'hémisphère gauche correspond au connu. Dès lors, il est logique que l'hémisphère droit soit romantique, créatif et non linéaire, tandis que l'hémisphère gauche est méthodique, logique et structuré. Nous avons même pu observer en temps réel ce double traitement des données en examinant les imageries cérébrales de nos participants.

La succession de formes géométriques fractales du kaléidoscope étant inédite, l'objectif est de transcender les réseaux perceptuels et les centres associatifs du cerveau associés aux personnes, choses, objets, lieux et moments connus. Ces structures géométriques sont le reflet de formes fractales que l'on trouve partout dans la nature et activent donc les centres de la partie basse du cerveau. C'est pour cette raison que l'on ne peut, en regardant dans le kaléidoscope, voir sa tante Marie, le vélo que l'on possédait en sixième ou la maison de son enfance, parce que l'on n'active pas les centres associatifs liés aux souvenirs, se trouvant principalement dans l'hémisphère gauche

du cerveau. En cessant de réfléchir et d'analyser, et en passant en ondes alpha ou thêta, on favorise une intensification de l'activité de l'hémisphère droit. Celui-ci reflétant l'inconnu, on a plus de chances de créer quelque chose de nouveau.

Les graphiques 9A(1) et 9A(2) dans le cahier couleurs montrent les examens cérébraux de deux participants se trouvant en ondes alpha et thêta cohérentes. Sur le graphique 9A(3), on voit la globalité du cerveau d'un autre participant en ondes thêta, au moment où il regarde le kaléidoscope. Sur le graphique 9A(4), on voit l'activité cérébrale d'un participant en train de regarder le kaléidoscope : l'hémisphère droit est plus actif, la personne étant en transe et s'ouvrant au renouveau.

Lorsque nous mettons le film du kaléidoscope lors de nos séminaires de niveau supérieur, nous éteignons la lumière de la salle pour stimuler la sécrétion de mélatonine et favoriser l'entrée en transe. Je demande aux participants de se détendre et de ralentir consciemment leur respiration. Ce faisant, leurs ondes cérébrales passent de bêta à alpha. Je leur demande ensuite de se détendre constamment dans leur corps et d'entrer encore plus en contact avec lui. Mon idée est de les amener dans un état intermédiaire, entre la veille et le sommeil, ce qui leur permet d'être très influençables et prépare d'autant plus leur cerveau à accepter la reprogrammation du film mental.

De même que les publicités diffusées en fin de soirée influencent les téléspectateurs, qui ne sont plus sur leurs gardes du fait de la production de mélatonine (pour les préparer à un sommeil réparateur), mon but est là aussi de stimuler la sécrétion de mélatonine chez les participants afin que leurs ondes cérébrales passent en alpha puis en thêta, et qu'ils puissent s'ouvrir totalement aux informations et aux possibilités dont il est fait part dans leur film mental.

La bande-son de votre avenir

La musique a le pouvoir de faire remonter des souvenirs très spécifiques. C'est pourquoi l'acteur Dick Clark a dit : « La musique est la bande-son de votre vie. » Dès que vous entendez une magnifique chanson nostalgique, votre cerveau commence à se remémorer les images de certaines époques, de certains lieux, images qui vous relient à différentes personnes que vous avez croisées, à différents

événements que vous avez vécus. Sur le plan neurologique, la chanson fait office de stimulus déclenchant l'activation d'un ensemble spécifique de réseaux neuronaux dans le cerveau. Par association, vous voyez dans votre tête des arrêts sur image de votre passé. On parle de « mémoire associative ».

Si vous vous plongez dans le souvenir évoqué par cette chanson, en vous mettant éventuellement à chanter et à danser, vous remarquerez peut-être que les émotions associées à vos souvenirs se mettent en mouvement dans tout votre corps. Que ce souvenir porte sur votre premier amour, vos vacances, votre dernière année d'études ou vos sensations avant d'entrer sur le terrain pour disputer le plus grand match de votre vie, il sera de toute façon fortement associé à des émotions. Et en ressentant suffisamment profondément ces sentiments, vous renouez avec l'énergie de votre passé ; plus la réaction émotionnelle est forte, plus le souvenir est intensément revécu. Ainsi, votre passé reprend vie et, instantanément, vous faites un voyage mental dans le temps. Comme par le passé, votre corps est stimulé et vous fait éprouver les mêmes émotions qu'avant, avec le même état d'esprit. À ce moment-là, vous êtes tout entier tourné vers votre passé.

Plus l'émotion associée à l'événement est intense, plus le souvenir lié à la mémoire à long terme sera fort. Mais que ce souvenir soit négatif ou positif, cela n'a pas d'impact sur la manière dont il est traité par votre mental. Par exemple, les souvenirs de traumatismes, de trahisons et d'événements choquants véhiculent des émotions négatives très fortes. Lorsqu'on éprouve à nouveau la douleur, la peur, la colère, la tristesse et l'intensité des émotions associées à ces souvenirs traumatiques, notre état chimique intérieur change. De fait, on est plus attentif à la source extérieure de nos émotions.

Et si vous pouviez créer un film de votre avenir, en l'associant à une chanson qui vous motive et vous inspire au point de vous stimuler, de modifier votre état d'esprit et de vous relier à l'énergie de vos *souvenirs à venir* ? Si la musique est la bande-son de votre vie, de même que certaines chansons vous transportent dans le passé, ne pourriez-vous pas donner également vie à votre futur ?

C'est là qu'interviennent les films mentaux. En associant délibérément des images très fortes et touchantes de votre avenir à des mots et des phrases en renforçant le contenu et à des émotions élevées et de la musique inspirante, vous créez des souvenirs à long

terme qui, sur le plan biologique, extraient votre corps du passé et le plongent dans l'avenir. En d'autres termes, les images font naître des sentiments en lien avec les expériences que vous voulez vivre. Ces images peuvent porter sur la maison dans laquelle vous voulez vivre, les vacances que vous voulez vous offrir, une nouvelle carrière, votre liberté d'expression, une guérison relationnelle ou physique, les expériences interdimensionnelles, etc. Ce ne sont là que quelques-unes du nombre infini de possibilités s'offrant à vous dans votre avenir. En regardant votre film mental, plus vous ressentez les émotions de votre avenir, plus vous êtes attentif aux images qui sont à l'origine de ses sentiments. C'est ainsi que vous donnez vie à votre futur, en créant des souvenirs à venir. Et c'est votre chanson qui donnera une dimension magique à votre avenir, car ce sont les émotions qui sont associées à celle-ci qui transformeront votre énergie, qui sera celle que vous ressentirez quand cet avenir sera présent. C'est pourquoi il est important de choisir une musique inspirante et motivante.

Ensuite, le principe consiste à ajouter dans votre film mental des mots, des affirmations ou des certitudes profondes que vous avez et qui vous rappellent qui vous êtes et ce que vous croyez au sujet de votre avenir. Vous pouvez même ajouter une chronologie si vous le souhaitez. Voici quelques exemples d'affirmations :

- Les portes de l'invisible s'ouvrent à moi et je fais régulièrement des expériences mystiques.
- Chaque jour, mon corps guérit.
- Ma parole a du poids.
- Chaque jour, je me sens profondément aimé.
- J'attire à moi la richesse.
- Tous mes besoins sont constamment assouvis.
- Chaque jour, mon corps rajeunit.
- Chaque jour, le divin est présent dans ma vie.
- Mon compagnon et moi sommes sur un pied d'égalité ; il m'apprend de nouvelles choses en me montrant l'exemple.
- Je suis en permanence guidé par des synchronicités.
- Chaque jour, je me sens plus complet.
- Chaque jour, mon système immunitaire se renforce.

- Je fais preuve de courage dans ma vie.
- Mon génie est illimité.
- J'ai toujours conscience de la force qui m'anime et qui m'entoure.
- Je crois en moi.
- J'accueille l'inconnu dans ma vie.
- Quand je fais appel à l'Esprit, il me répond.

Si vous repensez à la vidéo de votre chanson préférée ou à une scène de votre comédie musicale favorite, il y a des chances que vous connaissiez toutes les paroles de la chanson, ainsi que les images associées à chaque note, chaque rythme, chaque mélodie et chaque harmonie. Il est très probable que ces associations évoquent en vous une période et un lieu de votre vie, avec un certain nombre de personnes, des émotions et des expériences. C'est exactement ce que vous faites avec votre film mental, sauf qu'au lieu de vous remémorer votre passé, vous créez des souvenirs de votre futur. Si vous écoutiez suffisamment de fois votre chanson tout en observant les images de votre avenir, ne serait-il pas possible qu'en entendant votre chanson dissociée de votre film mental, vous soyez automatiquement transporté vers ces images d'un nouvel avenir, de même que vous avez été transporté vers votre passé ? Avec la pratique, non seulement vous ressentez les émotions qui vous relient à vos souvenirs à venir, mais en plus, votre corps s'aligne biologiquement sur ce futur.

Vous savez déjà pourquoi les choses sont ainsi : si votre corps est votre inconscient et qu'il ne sait pas faire la différence entre une émotion créée par un événement extérieur et une émotion créée par une simple pensée, il commence alors à croire qu'il vit dans le présent cette réalité future. Dans la mesure où notre environnement envoie des signaux à nos gènes et où les émotions sont le produit d'expériences extérieures, en accueillant les émotions liées à ces événements avant même qu'ils ne se produisent, nous pouvons transformer notre corps qui, biologiquement, s'aligne instantanément sur notre futur. Et puisque tous les gènes fabriquent des protéines et que ces dernières sont responsables de la structure et du fonctionnement de l'organisme, celui-ci se modifie : biologiquement, votre avenir est déjà là.

Faisons le point

Que se passerait-il si vous invitiez un groupe de personnes à prendre du recul pendant quatre ou cinq jours, en les éloignant de la stimulation constante de leur environnement externe qui leur rappelle la personnalité qu'elles croient être ? Si vous les sépariez suffisamment longtemps de leur entourage, des lieux qu'elles fréquentent et des activités qu'elles font tous les jours à la même heure, ces personnes se souviendraient de ce qu'elles sont vraiment : des êtres humains illimités. Et si vous passiez le premier jour, voire deux journées, à leur apprendre à créer une plus grande cohérence cardiaque et cérébrale, et si tous les jours elles cultivaient ces états, tôt ou tard, cela tombe sous le sens, elles sauraient mieux ouvrir leur cœur et mettre à profit leurs facultés cérébrales. Elles seraient même focalisées sur la vision d'un nouvel avenir, sans se laisser distraire, et en même temps elles pourraient ressentir plus facilement les émotions liées à cet avenir. Ayant créé une plus grande cohérence dans leur cœur et dans leur cerveau, elles auraient également un champ énergétique plus cohérent et leur signature électromagnétique serait plus claire.

En travaillant systématiquement à aller au-delà d'elles-mêmes, de leur corps, de leur environnement et du temps, en ralentissant leurs ondes cérébrales, en pénétrant dans le champ unifié et en transcendant leur environnement tridimensionnel, il leur serait de plus en plus facile d'activer leur cœur et de créer. Après s'être entraînées à transcender leur corps, leurs émotions, leurs habitudes, leur souffrance, leurs maladies, leur identité, leurs croyances limitées, leur esprit analytique et leurs programmes inconscients, elles seraient prêtes, quand on leur présenterait la technique du film mental, à intégrer un nombre plus important d'informations au sujet de leur avenir. C'est ainsi que nous utilisons le film mental dans nos séminaires.

Un film mental est en quelque sorte la version moderne d'un tableau de vision (technique utilisée pour clarifier ses objectifs et rester focalisé dessus) : le film mental est dynamique, tandis que le tableau de vision est statique. Combinée au kaléidoscope, la technologie du film mental est un outil formidable contribuant à donner vie à votre avenir en en faisant régulièrement l'expérience. C'est aussi un merveilleux moyen de comprendre clairement ce que vous voulez faire de votre vie et de vous rappeler au quotidien ce que l'avenir a en réserve pour vous. Vous posez ainsi une intention.

Le film mental étant une technologie très polyvalente, il a beaucoup d'applications : on peut s'en servir pour attirer à soi l'amour, la richesse, la santé, un métier épanouissant et des biens matériels, mais on peut également l'utiliser avec les enfants et les adolescents pour les aider à avoir une vision de leur avenir et leur donner le sentiment d'avoir un certain contrôle de leur vie. De nos jours, tant de jeunes sont accablés par le rythme frénétique, les pressions et les exigences de la société moderne. Aux États-Unis, le suicide est une cause majeure de décès chez les adolescents. Les fondateurs du film mental ont donc décidé d'utiliser cette technologie dans les collèges et les lycées pour aider les jeunes à avoir une vision plus claire et plus spécifique de leur avenir.

Le film mental est également employé dans le milieu entrepreneurial afin de favoriser l'esprit d'équipe et la mise en place d'une vision à long terme. Des entrepreneurs se servent du logiciel pour créer des entreprises, des énoncés de mission, des stratégies et des business plans. Imaginez une équipe de collègues motivés lisant et intellectualisant leur énoncé de mission, mais le voyant également se réaliser dynamiquement avant même sa concrétisation dans le présent.

La médecine intégrative est une autre discipline dans laquelle les thérapeutes ont recours à cette technologie pour aider leurs patients à visualiser qu'ils sont en parfaite santé, à guérir plus rapidement et à rester quotidiennement concentrés sur un nouveau mode de vie. On l'utilise également pour traiter les dépendances, et dans des centres de remise en forme pour aider les patients à clarifier l'avenir qu'ils désirent mettre en place. La technique du film mental a également été utilisée pour aider des chômeurs à retrouver un nouvel emploi, voire à changer de carrière, et à mener une vie plus productive en leur redonnant une vision de leur avenir, non seulement pour eux-mêmes mais aussi pour leurs familles.

Comme vous le voyez, cette technologie a un nombre infini d'applications. Elle permet aux gens de se construire une nouvelle réalité en se rappelant au quotidien les choix qu'ils doivent faire, les nouveaux comportements qu'ils doivent instaurer et les sentiments qu'ils veulent éprouver. Une fois que l'on programme ces émotions et attitudes dans le subconscient, on peut en finir avec les anciennes habitudes, les modes de vie routiniers et les réactions inconscientes. C'est entièrement à vous qu'il appartient de voir jusqu'où vous voulez aller quand vous créez votre avenir.

S'il est bon de regarder son film mental à n'importe quel moment, je suggère néanmoins de le regarder surtout au réveil et au coucher, car ce sont les moments où vous êtes le plus influençable. En le regardant dès que vous ouvrez les yeux, vous commencez votre journée sur une note positive, en étant centré sur ce que vous voulez atteindre dans la journée et créer dans votre avenir. Et lorsque vous le regardez juste avant d'aller vous coucher, votre subconscient peut se replonger dedans pendant votre sommeil, préparer votre corps et votre mental à votre avenir et trouver des solutions que votre système nerveux autonome peut mettre en place pendant votre sommeil. En réalité, vous pouvez le regarder à tout moment où vous avez besoin de motivation ou de faire un choix différent. La clé est de faire en sorte d'être parfaitement présent pendant le visionnage.

Depuis que nous utilisons la technique du film mental, j'ai entendu des témoignages de participants ayant pu s'acheter de nouvelles maisons et se séparer de leur ancien domicile, alors qu'il était en vente depuis des années. J'en ai vu qui ont pu prendre des vacances à l'improviste, j'ai également pu voir des couples se former comme par magie. J'ai entendu d'innombrables récits d'abondance, de liberté retrouvée, de changement de carrière, d'achat de nouvelle voiture, de guérisons de toutes sortes, de fardeaux allégés et bien sûr de profondes expériences mystiques ayant transformé pour toujours leurs bénéficiaires. Mais il ne s'agit ni de magie ni de sorcellerie. Il s'agit simplement d'apprendre à devenir le créateur conscient de sa vie, à s'aligner sur son destin.

Utiliser un film mental revient à allumer un radar permettant de repérer son avenir. En plongeant régulièrement votre cœur et votre mental dans votre avenir, toutes les pensées et les émotions que vous avez, ainsi que les actions, les expériences et les choix que vous faites dans le laps de temps nécessaire pour faire apparaître votre réalité future sont comme des changements de cap vous aidant à parvenir à la destination choisie. Plus vous donnez vie à votre futur par l'intermédiaire de vos intentions, de votre attention, de votre énergie et de votre amour, plus cette nouvelle réalité se déploie, parce que vous vous souvenez de votre avenir, comme vous vous souviendriez de votre passé. Votre travail consiste alors simplement à tomber continuellement amoureux de cette vision de l'avenir, à garder une énergie élevée et à ne pas laisser les circonstances (votre environnement), les comportements automatiques, les émotions négatives bien connues ou les habitudes inconscientes vous détourner de vos objectifs.

Ce qui rend cette technologie si efficace est que nous percevons la réalité en fonction de schémas que nous reconnaissons, c'est-à-dire de liens entre les réseaux neuronaux de notre cerveau et les objets, personnes et lieux extérieurs. Par exemple, quand vous voyez quelqu'un que vous reconnaissez, vos réseaux neuronaux font remonter instantanément à votre mémoire des souvenirs et expériences que vous avez eus avec cette personne. À l'opposé, si vous n'avez pas de souvenir de quelqu'un, il est probable que vous ne reconnaissiez pas la personne. Si vous n'avez pas à l'esprit les images, pensées et émotions suscitées par le film mental avant que votre avenir se concrétise, c'est-à-dire si les réseaux neuronaux ne sont pas installés dans votre cerveau, comment pourriez-vous reconnaître votre nouveau compagnon, votre nouveau travail, votre nouvelle maison ou votre corps guéri (songez que vous ne pouvez ouvrir un document Word sur un ordinateur Mac si vous n'avez pas installé le logiciel Microsoft Word) ? Si vous ne ressentez pas les émotions associées à votre réalité future et que vous ne créez pas l'énergie correspondante, il est possible que vous ne reconnaissiez pas votre avenir ou que vous n'ayez pas foi en lui, quand lui vous trouvera. En effet, votre énergie et votre état émotionnel n'étant pas en alignement avec cette expérience, au lieu de ressentir un sentiment de certitude, vous ressentirez probablement de la peur ou du doute.

Un grand nombre de participants à mes séminaires de niveau supérieur m'ont dit qu'ils en sont à leur troisième, quatrième et même cinquième film mental, les précédents s'étant intégralement réalisés. Je suis toujours émerveillé d'entendre le récit de leurs créations. C'est une véritable leçon d'humilité. Malgré les grandes différences dans ces créations, ils ont tous un point commun : ils ont habitué leur corps à suivre leur mental sur le chemin d'un avenir choisi. Cela tombe sous le sens : si vous avez pris le temps d'étudier, de mémoriser et de créer les connexions neuronales représentatives de votre avenir, cela signifie que votre attention s'est tournée dans cette direction. Et comme vous le savez maintenant, l'énergie suit l'attention.

Examinez le graphique 10 dans le cahier couleurs. Vous y verrez un exemple d'activité cérébrale d'un participant en train de regarder son film mental. Son cerveau est très énergisé, parce qu'il est absorbé dans son expérience.

Pour aller plus loin : créer une réalité en trois dimensions

Il y a une dernière façon dont nous nous servons de la technologie du film mental dans notre travail. Une fois que les participants ont créé les réseaux neurologiques correspondant à leur film, je leur demande d'en choisir une scène, de l'inscrire dans un espace-temps particulier et de la vivre en trois dimensions au cours de la méditation. Peut-être avez-vous remarqué que j'évite d'utiliser le mot « visualiser » dans mes enseignements. En effet, la visualisation évoque plutôt une image plate, bidimensionnelle. Par exemple, si vous visualisez une voiture, vous en créez une *image*. Mon idée est plutôt que vous utilisiez vos cinq sens afin de faire une expérience tridimensionnelle la plus proche possible de la réalité.

Beaucoup de personnes découvrant mon travail se demandent pourquoi je passe tant de temps à demander aux participants de prendre conscience de l'espace qu'occupe leur corps, de l'espace autour de leur corps et de l'espace que notre salle occupe dans l'espace. Outre les changements en matière de cohérence cérébrale provoqués par ces instructions, tout cela prépare les participants à l'utilisation consciente du film mental, conjointement au kaléidoscope.

Quand les participants commencent à créer leur réalité en trois dimensions, avant de voir mentalement quoi que ce soit, ils reçoivent pour instruction d'être une conscience dans la scène. Au départ, je veux que les participants se projettent dans leur scène uniquement en tant que conscience. Ce qui signifie qu'ils n'ont ni corps ni sens. Ils ne sont alors qu'une conscience dans la vacuité spatiale, comme s'ils étaient incapables de voir, d'entendre, de sentir, de toucher ou de goûter.

Une fois que les participants ont compris qu'ils étaient une conscience, je leur demande de choisir une scène dans leur film mental. Par conséquent, leur cerveau commence naturellement à ajouter des informations sensorielles et à exprimer naturellement une scène en trois dimensions. L'instruction suivante consiste à ressentir ce qui se trouve à droite, à gauche, au-dessus et en dessous d'eux. Là encore, cela remplit la scène de structures, de formes et d'un espace tridimensionnels. Quand ils ont une conscience de plus en plus aiguë de ce qui se passe autour d'eux, leurs sens sont encore plus affûtés et

la scène s'enrichit de nouvelles formes, structures, courbes, textures, odeurs, images et sensations. Enfin, quand cette scène prend vie dans leur esprit, dans cet espace-temps futur, ils commencent à s'incarner dans leur corps, non pas celui qui est assis en train de méditer, mais le corps physique de leur avenir. Je leur demande de ressentir leurs bras, leurs jambes, leur torse, leurs muscles et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'ils soient capables de ressentir tout leur corps dans cette scène. Ils sont alors prêts à s'y déplacer et à expérimenter cette nouvelle réalité.

Ma théorie est que quand les participants activent simultanément suffisamment de réseaux neuronaux en lien avec les personnes et les choses qui se trouvent dans leur espace-temps spécifique, ils augmentent leur chance de faire une expérience riche, holographique, de type Imax. En effet, quand les participants sont présents dans une scène tridimensionnelle aboutie, leur cerveau s'active en grande partie, y compris les réseaux neuronaux en lien avec les sensations et la motricité dans leur corps, ainsi que la proprioception (conscience de la position du corps dans l'espace). C'est alors qu'ils peuvent faire une expérience sensorielle intense, les yeux fermés, qui leur permet de vivre leur futur dans l'instant présent.

Regardez maintenant le graphique 11 dans le cahier couleurs. Il s'agit de l'imagerie cérébrale d'une participante en méditation qui vit une scène de son film mental lui paraissant réelle. Il y a beaucoup d'énergie dans son cerveau, car elle donne à la scène toutes ses dimensions. Par la suite, elle a témoigné avoir vécu une expérience sensorielle virtuelle d'une grande intensité. Son expérience subjective a pu être objectivement quantifiée sur l'imagerie cérébrale.

Nombre de nos participants ont indiqué que leurs expériences méditatives étaient plus réelles que toute expérience extérieure passée. Leurs sens étaient affûtés, sans nécessiter de stimuli extérieurs, alors même qu'ils étaient simplement assis sur un siège, les yeux fermés. Beaucoup ont raconté avoir senti lors de leurs expériences lucides certaines odeurs de type eau de Cologne, parfums de fleurs telles que jasmin ou gardénia, ou l'odeur familière du cuir de la nouvelle voiture dans laquelle ils se trouvaient. J'ai également entendu des participants faire référence à des souvenirs spécifiques, par exemple avoir une barbe de trois jours, le vent qui soufflait dans leurs cheveux ou la sensation que leur corps était rempli d'une puissante énergie. Certains ont également témoigné avoir entendu des sons distincts, par exemple le clocher d'une église près de leur lieu de vacances

ou l'aboiement de leur chien dans leur nouvelle maison. Certains participants ont également expliqué que les couleurs qu'ils avaient vues étaient incroyablement claires ou que le goût des aliments, par exemple la noix de coco, le chocolat et la cannelle, était amplifié. L'association des différents sens créait littéralement une expérience nouvelle.

Ce sont nos cinq sens qui donnent vie à notre réalité extérieure. En règle générale, quand nous faisons une nouvelle expérience, tout ce que nous voyons, entendons, sentons, goûtons et touchons est envoyé au cerveau par l'intermédiaire des cinq canaux sensoriels. Une fois les informations parvenues au cerveau, des amas de neurones commencent à s'organiser en réseaux. Alors, le cerveau limbique produit une substance chimique, c'est-à-dire une émotion. L'expérience enrichissant le cerveau et créant une émotion qui envoie des signaux à de nouveaux gènes dans le corps, tout cela, dans l'intensité sensorielle de l'expérience intérieure des participants, sans recours aux sens extérieurs, ils modifient leur cerveau, leur corps, qui se conforment biologiquement à cet avenir, qui est donc déjà en train de se produire. C'est exactement cela que permet ce genre d'expérience. J'adore entendre une personne qui vient de sortir de méditation me dire : « Mais vous ne comprenez pas ! J'y étais ! Je sais que ça va arriver, parce que c'est déjà là et que j'en ai déjà fait l'expérience ! » Effectivement, l'expérience s'est déjà produite.

Quand, dans ce champ de conscience, on vit pleinement une nouvelle réalité sans corps, l'énergie de la nouvelle expérience sert de modèle à la réalité physique. Plus vous donnez d'énergie à votre avenir et plus vous en faites l'expérience dans toute son intensité émotionnelle, avant même qu'il n'apparaisse dans votre vie, plus vous laissez une empreinte énergétique importante dans cette réalité future. Et votre corps va suivre votre énergie. En continuant de placer votre attention sur votre avenir, vous en tombez plus profondément amoureux ; et l'amour étant ce qui relie toutes choses, vous vous unissez à cet avenir, que vous attirez à vous.

Méditation du kaléidoscope et du film mental

Avant nos séminaires de niveau supérieur, nous demandons à nos participants de préparer un film mental afin qu'ils puissent l'associer

à la vidéo du kaléidoscope pendant le temps de méditation proposé en stage. Nous commençons par nous centrer dans le cœur, technique vous avez apprise au chapitre 7, puis nous demeurons dans des émotions élevées pendant plusieurs minutes et nous laissons cette énergie rayonner au-delà de notre corps, dans l'espace. Puis, nous leur proposons la méditation qui suit.

Arrivez dans l'instant présent. Puis, ouvrez les yeux et fixez le kaléidoscope. Une fois en transe, regardez votre film mental. Passez disons huit minutes à visionner le kaléidoscope, puis huit minutes devant votre film mental, avant de recommencer le même cycle. Quand vous avez suffisamment regardé votre film mental pour pouvoir prédire la scène suivante, cela signifie qu'il s'est inscrit neurologiquement dans votre cerveau. Au fil du temps, vous associerez les différents moments de la chanson que vous avez choisie aux différentes images de votre film mental.

Enfin, regardez pendant sept minutes le kaléidoscope, tout en écoutant seulement la musique de votre film mental. Par association, votre cerveau se souvient automatiquement des différentes images de votre film mental. Cela vous amène à biologiquement vous souvenir de mieux en mieux de votre avenir, ce qui active automatiquement et répétitivement les réseaux neuronaux. Vous êtes en train de programmer votre cerveau afin qu'il imprime ce nouvel avenir, qui s'est déjà produit, tandis que vos émotions indiquent à de nouveaux gènes de modifier biologiquement votre corps en préparation à ce nouvel avenir.

Regardez le kaléidoscope conjointement au film mental tous les jours, pendant un mois ou, au moins, essayez de regarder votre film mental deux fois par jour, dès votre réveil et juste avant votre coucher. Vous aurez peut-être même envie de tenir un journal de bord pour garder trace de toutes vos aventures merveilleuses et inattendues et de toutes les synchronicités qui se sont produites. Avec le recul, ce seront autant de jalons sur une carte vous montrant le chemin pour donner vie à cet avenir. Envisagez de créer plusieurs films mentaux, par exemple un pour votre santé et votre bien-être, et un pour l'amour, les relations en général et la prospérité.

Chapitre 9

LA MARCHE MÉDITATIVE

La plupart des traditions spirituelles ont recours à quatre postures méditatives, que nous pratiquons toutes lors de nos séminaires de niveau supérieur. Il y a la posture assise (vous devez commencer à la maîtriser), la posture debout, la marche, qui sont combinées dans la méditation que vous découvrirez dans ce chapitre, et enfin, la posture couchée. Si chacune a un objectif spécifique, en fonction du moment et du lieu où l'on se trouve, toutes se complètent et nous permettent de demeurer dans un état de sérénité, quelles que soient les circonstances extérieures.

Mais à quoi peut-il servir de relier méditation assise, méditation debout et marche méditative ? Pour commencer la matinée, l'idéal est de pratiquer la méditation au réveil ; si vous n'arrivez pas à rester dans cette énergie ou dans cette conscience tout au long de la journée, cela signifie probablement que vous retombez dans les programmes inconscients qui dirigent votre vie depuis des années.

Par exemple, mettons que vous veniez de finir votre méditation assise. En ouvrant les yeux, il est probable que vous vous sentiez plus vivant, plus réveillé, plus confiant, plus clair et que vous vous sentiez prêt à commencer votre journée. Peut-être votre pratique

a-t-elle ouvert votre cœur, créé une expansion, ou peut-être avez-vous surmonté un aspect de vous-même, transformé votre énergie et accueilli émotionnellement un nouvel avenir. Mais le plus souvent, il est possible que vous retombiez juste après dans vos programmes inconscients et que tout le travail que vous avez fait afin de créer un état interne supérieur se désintègre pour laisser place à une liste sans fin de choses à faire : préparer le repas, emmener les enfants à l'école, se précipiter au travail, se mettre en colère contre la personne qui vous a fait une queue de poisson pendant le trajet, répondre aux appels téléphoniques et e-mails, se dépêcher d'aller à vos rendez-vous, etc. En d'autres termes, vous perdez votre état de créativité, simplement parce que vous avez laissé vos programmes habituels et vos émotions prendre le dessus. Quand cela arrive, vous vous coupez de l'énergie de votre avenir, sans parvenir à la garder tout au long de la journée. Sur le plan énergétique, vous êtes revenu dans le passé.

Ayant dû moi-même faire face à ce genre de problèmes, je me suis demandé comment les participants à nos activités pouvaient remédier à cette situation. C'est pourquoi j'ai créé une méditation associant la posture debout et la marche, afin que, quand vous parvenez à élever votre énergie ou votre fréquence et à l'associer à une vision claire, vous ayez une pratique vous permettant de maintenir cette énergie tout au long de la journée, et qu'au fil du temps, elle devienne votre état naturel. Tel est le but de ce chapitre.

Cheminer vers votre avenir

Vous avez déjà appris que dans la journée, l'essentiel du temps, vous n'avez pas conscience de ce que vous faites ni pourquoi vous le faites. Par exemple, vous ne vous souvenez pas du trajet qui vous a conduit à votre travail, car mentalement vous étiez replongé dans une dispute que vous aviez eue quelques jours auparavant ou vous repensiez à la manière dont vous alliez répondre au texto agressif de votre tendre moitié. Il est même possible que, mentalement, vous fassiez trois choses à la fois : répondre à un SMS, à vos e-mails et discuter. Peut-être n'avez-vous pas conscience de vos tics nerveux, de leur cause, de votre posture, de la timidité qui semble se dégager de vous, de l'impact de votre façon de parler, de vos expressions faciales et de votre énergie sur vos collègues, etc. Ces programmes

ou comportements inconscients sont dus au fait que votre corps s'est identifié à votre mental ; et vous-même vous identifiez à l'ensemble de ces programmes inconscients. Vous savez maintenant que, dans ces moments-là, vous n'êtes plus dans l'instant présent, vous n'êtes plus dans un état de créativité, ce qui signifie que vous tenez vos objectifs, vos rêves et vos visions à bonne distance.

En prenant conscience de ces comportements et programmes, vous pouvez toutefois faire en sorte d'émettre activement une nouvelle signature électromagnétique en alignement avec votre avenir ; et plus vous émettrez cette signature dans le champ unifié, plus tôt vous deviendrez elle et elle deviendra vous. Quand il y a adéquation vibratoire entre votre énergie et le potentiel futur existant déjà dans le champ quantique, cet événement à venir est automatiquement attiré vers vous, votre corps est attiré vers une nouvelle réalité. Un nouveau destin s'ouvre alors à vous, qui se manifeste sous la forme d'une expérience nouvelle, inconnue.

L'espace d'un instant, imaginez que votre réalité future existe déjà, qu'elle vibre sous forme d'énergie dématérialisée dans le champ quantique. Imaginez que votre avenir est comme la vibration émise par un diapason. Le son qu'il diffuse a une certaine fréquence. Parallèlement, quand votre énergie s'aligne sur l'harmonique de cet avenir possible sur le plan quantique, vous vous connectez à cette fréquence. Plus vous vous branchez sur cette fréquence, plus vous vous rapprochez de cette harmonique énergétique. Vous êtes alors relié à cette réalité future, car vous êtes pour ainsi dire sur la même longueur d'onde. Plus des fréquences sont proches dans l'espace-temps, plus elles s'influencent, jusqu'à ne plus faire qu'une. C'est à ce moment que votre avenir apparaît sans crier gare dans votre vie.

Il tombe sous le sens qu'à l'instant où votre énergie se modifie parce que vous ressentez des émotions inférieures de survie se crée une dissonance, une incohérence entre vous et votre réalité future. Vous n'êtes plus aligné sur la fréquence de cette possibilité. Et si vous n'arrivez pas à cesser de réagir ainsi, parce que vous êtes sous la domination de votre dépendance à ces émotions, vous allez créer une réalité similaire à l'ancienne.

Au chapitre 3, vous avez appris que toutes les possibilités existent dans l'éternel instant présent et que, quand vous transcendez votre identification à un corps relié à des personnes, à des objets, à des lieux et au temps, vous devenez conscience pure. C'est dans ce moment

extra-ordinaire que vous transcendez la matière pour pénétrer dans le champ quantique. Vous pouvez alors créer en étant à un niveau énergétique supérieur à celui de la matière. La plupart de nos participants s'entraînent à le faire assis. Le but de la marche méditative est de vous rendre plus conscient du moment présent, de vous aider à demeurer dans des états élevés tout au long de la journée, de vous aider à reste branché sur l'avenir de votre choix même quand vous avez les yeux ouverts et de vous permettre, littéralement, de cheminer vers un nouvel avenir.

Quand on commence à pratiquer la marche méditative, il vaut mieux trouver un espace calme dans la nature pour ne pas se laisser trop distraire. Moins il y a de personnes et d'activités autour de vous, plus il vous sera facile de rester concentré. Avec le temps, en vous améliorant, vous parviendrez à pratiquer dans un centre commercial, en promenant votre chien ou dans tout lieu public.

La marche méditative est à plusieurs égards similaire aux méditations assises. Au départ, vous vous tenez debout, immobile, les yeux fermés et vous placez votre attention sur votre cœur, tout en ralentissant votre respiration et en respirant à partir de ce centre énergétique. Une fois centré dans votre cœur, comme pour les méditations assises, vous commencez à cultiver des émotions élevées permettant d'entrer en contact avec l'avenir désiré.

Quand vous vous sentez pleinement ancré dans ces émotions supérieures, pendant quelques minutes, élargissez votre attention et laissez cette énergie se diffuser au-delà de votre corps, jusqu'à ce que vous ressentiez qu'elle est à la fois en vous et autour de vous. Puis, posez une intention pour votre journée ou votre avenir, qu'il s'agisse d'attirer à vous une synchronicité, de mener une vie noble, d'avoir un impact dans le monde, de trouver un nouvel emploi, de faire des rencontres, encore autre chose. Vous émettez alors une nouvelle signature électromagnétique dans le champ quantique. La seule différence est qu'au lieu d'être assis les yeux fermés à laisser se diffuser des émotions supérieures, vous vous trouvez debout, les yeux fermés, ce qui vous permettra, en ouvrant les yeux pour commencer à marcher, de pouvoir incarner cette énergie supérieure.

Vous êtes toujours debout, les yeux fermés, l'attention ouverte. Détournez votre attention du monde extérieur. Vos ondes cérébrales passent de bêta à alpha. Par conséquent, vos pensées, vos analyses et votre bavardage mental cessent, vous entrez dans un état de transe

et vous devenez plus influençable. Comme vous l'avez appris au chapitre précédent, plus vous pouvez rester dans cet état de transe, moins vous aurez de résistance lorsque de nouvelles informations pénétreront dans votre subconscient. Quand vous serez dans un état émotionnel élevé vous permettant de vous aligner sur votre avenir, il vous sera plus facile d'accepter et de croire les pensées intentionnelles correspondant à ces émotions. Cela signifie que les pensées, visions et images créées par votre mental pourront franchir la barrière du mental analytique et que, grâce au système nerveux autonome, vous pourrez reprogrammer biologiquement votre corps, qui s'alignera sur votre nouvel avenir.

Puisque, debout, les yeux fermés, vous avez créé l'énergie propice à ce nouvel avenir, vous pouvez maintenant ouvrir les yeux et commencer à marcher. Vous ne regardez personne et ne posez nulle part votre attention. Elle reste simplement ouverte, votre regard est posé sur l'horizon et vous restez en transe. Plus longtemps vous serez en transe, moins vous aurez de chances de retomber dans des schémas de pensée anciens. Entre-temps, votre mental se calera sur les images de votre nouvel avenir au lieu d'entretenir toujours les mêmes programmes. Vous êtes maintenant prêt à cheminer vers l'avenir, à devenir quelqu'un d'autre.

Pendant votre marche, vous incarnez votre futur. Vous prenez conscience de la manière dont votre moi actuel a toujours *inconsciemment* marché. Il est temps de modifier votre démarche, votre rythme, votre posture, votre respiration et vos mouvements. Peut-être sourirez-vous au lieu d'avoir le regard dans le vague. Peut-être faudra-t-il imaginer ce que cela fait de marcher dans la peau d'une personne riche en en imitant une. Vous pourriez prendre la posture d'une personne courageuse que vous admirez, marcher en ressentant l'énergie élevée de votre futur corps en bonne santé ou vous mettre dans la peau d'une personne ouverte, aimante et tolérante. L'idée est d'incarner consciemment la personne que vous avez toujours rêvé d'être. Par exemple, vous pourriez imaginer qu'une ou deux années se sont écoulées et que vous avez déjà obtenu tout ce que vous vouliez. L'essentiel est que vous incarniez cette personnalité future dans le moment présent. En effet, si vous êtes déjà cette identité, vous n'avez plus besoin de souhaiter la devenir, car cela est déjà fait. Vous adoptez d'ores et déjà les pensées, émotions et gestes de votre moi futur.

En vous exerçant à marcher différemment tous les jours, vous allez prendre l'habitude de marcher comme quelqu'un de riche, de penser comme une personne en bonne santé, de vous tenir comme quelqu'un de confiant et d'avoir les sentiments d'une personne libre, illimitée et reconnaissante (reconnaissante parce que vos désirs sont déjà exaucés), au lieu de continuer de vous identifier à une personne stressée, épuisée, en mauvais état. Plus vous pratiquez, plus le nouvel état d'esprit deviendra une habitude, habitude qui formera de nouveaux schémas mentaux, émotionnels et comportementaux automatiques. Une fois que vous commencerez à ressentir naturellement ces émotions supérieures, elles vous habiteront et vous deviendrez réellement la personne que vous souhaitez être. Le graphique 12 du cahier couleurs montre un participant dont le cerveau a changé environ une heure après avoir fait une marche méditative.

Préparer le cerveau aux souvenirs à venir

La marche méditative vise également à créer des souvenirs d'événements ne s'étant pas encore produits dans le temps linéaire. L'idée est de vous remémorer votre futur. Une fois que vous éprouvez des sentiments élevés les yeux fermés, laissez cette énergie se diffuser au-delà de votre corps, puis ouvrez les yeux et commencez à marcher le cœur grand ouvert. Plus vous ressentirez ces émotions supérieures, plus vous serez attentif aux images et aux pensées qui créent vos sentiments. Ce processus améliore naturellement vos circuits neuronaux en apportant une nouvelle expérience intérieure, qui enrichit votre cerveau et produit des souvenirs. Alors, votre cerveau ne vit plus dans le passé, mais dans l'avenir. Plus vous incarnez convenablement vos émotions supérieures, plus votre cerveau et votre corps dans sa globalité s'identifient à cette expérience future. Techniquement, c'est ce que signifie « se souvenir de son avenir ».

Il est important de rester dans la transe, car en alignant votre corps sur votre futur *et* en transformant votre monde intérieur, vous créez des souvenirs à long terme. Votre énergie suivant votre attention, peut-être aurez-vous même envie de revoir intérieurement des scènes de votre film mental, tout en ressentant et en incarnant votre futur. Ces scènes formeront la carte énergétique et biologique qui vous conduira vers votre avenir. Ressentir les émotions liées à

votre avenir dans l'instant présent et les associer à votre intention a deux effets : d'une part, cela installe de nouveaux circuits dans votre cerveau et crée ainsi une carte qui vous conduira intentionnellement vers cet avenir, et, d'autre part, cela permet de produire les substances chimiques émotionnelles favorisant l'apparition de cet événement futur, ce qui envoie de nouveaux signaux aux gènes et conditionne votre corps, qui se prépare à une nouvelle destinée.

Souvenez-vous que l'idée de cette méditation n'est pas d'obtenir quelque chose dans la vie, mais de devenir quelqu'un d'autre, ou de devenir davantage vous-même. Si vous essayez d'« obtenir » la richesse, le succès, la santé ou une rencontre, vous restez dans le même conditionnement qui vous amène à penser que vous êtes séparé de ce que vous désirez et qu'il vous faut l'obtenir. Mais en vérité, plus vous devenez cette personne, plus la réalité correspondant à ce nouvel état d'esprit s'incarne en vous. Ce processus par lequel vous devenez consciemment ce que vous cherchez vous aide à rester aligné sur votre nouveau destin. Plus vous pratiquez la marche méditative en étant déjà dans l'esprit de votre moi futur, plus vous devriez parvenir à modifier votre état intérieur les yeux ouverts, comme vous l'avez fait les yeux fermés. Une fois que vous vous serez entraîné suffisamment longtemps, cette énergie sera avec vous toute la journée, mais surtout, vous l'incarnerez. Vous serez ainsi plus conscient durant la journée et, sans vous en rendre compte, vous commencerez automatiquement à adopter des pensées, émotions et comportements différents. Vous vous programmez ainsi à accueillir une nouvelle personnalité.

Avec le temps, qui sait ? Il se peut que vous vous mettiez naturellement à marcher comme quelqu'un d'heureux, à adopter les comportements d'un leader courageux et compatissant, à penser comme un génie empreint de noblesse, à avoir les sensations d'un entrepreneur digne et prospère. Un jour, vous pourriez vous rendre compte que votre douleur physique a disparu, maintenant que vous vous sentez si complet, illimité et amoureux de la vie. Vous avez créé une nouvelle habitude : votre corps a installé de nouveaux circuits neurologiques et de nouveaux signes ont été envoyés à vos gènes, ce qui a favorisé l'émergence de nouvelles pensées, émotions et actions. Biologiquement, vous êtes devenu cette personne.

Il peut y avoir de nombreuses occasions tout au long de la journée d'incarner votre moi futur. Imaginez par exemple que vous attendiez

un ami en retard. Au lieu de vous laisser aller à la frustration, exercez-vous à incarner l'énergie de votre avenir. Il en va de même lorsque vous êtes dans les embouteillages ; au lieu de sombrer dans l'impatience et la colère, branchez-vous les yeux ouverts sur votre avenir. Imaginez maintenant que vous faites la queue dans un magasin et qu'au lieu de juger une personne à ce qu'elle achète, vous redirigez vos pensées, vous vous sentez incroyablement reconnaissant pour votre nouvelle vie et vous marchez dans l'état d'esprit de votre moi futur. Et lorsque vous vous dirigez vers votre voiture ou votre boîte aux lettres, pourquoi ne pas vous aligner sur votre nouvelle vie ? Vous pourrez ainsi accepter et croire les pensées correspondant à cet état émotionnel, ce qui amènera votre corps à se modifier chimiquement. C'est ainsi que vous commencez à programmer positivement votre système nerveux autonome ; plus vous pratiquez, moins vous aurez de chances de retomber dans vos travers et de passer à côté du moment présent.

La pratique de la marche méditative

Pour commencer, trouvez-vous un endroit au calme dans la nature. Coupez-vous de votre environnement externe et ancrez-vous dans le moment présent en fermant les yeux. Placez votre attention dans votre cœur, qui est l'espace dans lequel votre âme baigne dans le champ unifié, et ressentez des émotions élevées telles que la gratitude, la joie, l'inspiration, la compassion, l'amour, etc. Si vous voulez croire en votre nouvel avenir de tout votre cœur, mieux vaut que ce dernier soit ouvert et activé.

Votre attention étant placée sur votre cœur, vous respirez dans le cœur pendant environ deux minutes, toujours plus lentement, profondément et calmement. À nouveau, ressentez des émotions élevées pendant deux ou trois minutes. Laissez cette énergie se diffuser dans l'espace entourant votre corps, en étant conscient de ce qui se passe. Connectez-vous à l'énergie de votre futur.

Au bout de quelques minutes, posez une intention mentale claire. Vous pourriez choisir un symbole vous reliant à l'énergie de votre avenir, comme vous l'avez appris au chapitre 3. Modifiez votre état d'esprit grâce aux émotions supérieures et envoyez cette nouvelle signature électromagnétique dans le champ quantique. Restez dans cet état pendant deux ou trois minutes.

Maintenant, ouvrez les yeux et sans regarder où que ce soit, élargissez votre attention et prenez conscience de l'espace entourant votre corps. Commencez à marcher les yeux ouverts, toujours en état de transe. À chaque pas que vous faites, incarnez cette nouvelle énergie, cette nouvelle fréquence créatrice. En incarnant durant votre journée ce nouveau moi grâce à la marche, vous activez les mêmes réseaux neurologiques et vous entretenez le même état d'esprit que quand vous méditez les yeux fermés.

Maintenant, souvenez-vous de votre futur. Laissez les images venir, ressentez-les, incarnez-les, devenez-les. Continuez de marcher pendant une dizaine de minutes, puis arrêtez-vous. À nouveau, fermez les yeux et élevez votre énergie. Restez dans cette énergie pendant cinq à dix minutes environ. Puis, les yeux de nouveau ouverts, et en transe, recommencez à marcher pendant une dizaine de minutes, en vous mettant dans la peau de votre moi futur. À chaque pas que vous faites, vous incarnez davantage cette nouvelle énergie et vous vous rapprochez de votre but.

Recommencez tout ce cycle. À la fin, arrêtez-vous et immobilisez-vous une dernière fois, en plaçant toute votre attention sur ce que vous ressentez, le quatrième centre énergétique ouvert. Vous pouvez saisir cette opportunité pour affirmer ce que vous êtes en vous appuyant sur votre ressenti. Par exemple, si vous avez la sensation d'être illimité, dites : « Je suis illimité. » Puis, placez une main sur votre magnifique cœur et sentez-vous précieux et digne de recevoir ce que vous avez créé. Élevez au maximum votre énergie et éprouvez gratitude et appréciation.

Maintenant, reconnaissez le divin en vous, cette énergie qui vous donne vie et qui est omniprésente. Soyez reconnaissant de cette nouvelle vie qui vous est donnée, avant même qu'elle n'apparaisse dans votre réalité extérieure. Demandez que votre vie soit remplie de merveilles, de coïncidences, de synchronicités éveillant en vous la joie de vivre. Laissez votre amour se propager et attirer à vous une nouvelle vie.

Chapitre 10

ÉTUDES DE CAS : POUR MIEUX COMPRENDRE

Dans les études de cas qui suivent, vous découvrirez des personnes comme vous qui, malgré une vie débordante, ont su trouver le temps de se créer un nouvel avenir. Chaque jour, c'était leur vision de cet avenir qui les définissait, et non plus des souvenirs de leur passé. En faisant leur travail tous les jours et en apprenant à maîtriser les pratiques décrites dans les trois chapitres qui précèdent, elles ont su accéder à la super-conscience. Remarquez en particulier la simplicité de leurs processus.

Tim trouve la clé de son avenir

Lors d'un séminaire de niveau supérieur à Seattle, coïncidant avec Halloween, nous avons demandé à nos participants de se déguiser le premier soir en leur moi futur. Tim a revêtu la tunique d'un swami mystique. Il avait toujours voulu être swami, il adhérait à ce mode de vie et, jeune, il avait quitté sa ville natale dans le Connecticut

pour étudier dans un ashram. Au début du séminaire, les participants avaient également reçu un cadeau de notre part : une clé symbolisant l'accès au potentiel de leur moi futur.

Par le passé, Tim avait déjà participé à plusieurs séminaires de niveau supérieur. La première fois qu'il avait fait un film mental, il y avait inséré une image ou l'on voyait des pièces d'or et d'argent. Depuis des années, il essayait de se libérer de sa peur, mais à un moment donné, il a pris conscience que derrière la peur se trouvait le sentiment de ne pas être digne. Ces pièces représentaient pour Tim la dignité.

« Tout le monde veut être riche, m'a-t-il confié. Mais comme je suis un chemin spirituel et que je pratique le yoga et tout ce qui va avec, je pensais devoir être pauvre et que la pauvreté était un moyen d'être spirituel. Les pièces d'or et d'argent que j'ai utilisées ne représentaient pas seulement la richesse, elles symbolisaient surtout le fait que j'étais digne de recevoir. »

Dans le film mental qu'il avait préparé pour le séminaire de Seattle, il avait ajouté de nouvelles images permettant de pousser encore plus loin sa vision. En référence une nouvelle fois à la dignité, il avait choisi un caractère chinois signifiant « prospérité », mais puisqu'il ne voulait pas d'argent, il avait mis en dessous du symbole le mot « affluence ». Il préférait ce terme-là, car en faisant des recherches sur sa définition, il avait trouvé des sens plus rares qui rejoignaient les notions d'abondance et d'« écoulement vers », en lien à la racine latine du mot. « Ne serait-il pas formidable, pensait-il, si tout ce que je voulais s'écoulait vers moi ? »

Bien que Tim soit quelqu'un de très analytique, après avoir continuellement regardé son film mental associé au kaléidoscope, il s'est aperçu qu'il pouvait facilement contourner son esprit rationnel et pénétrer dans son subconscient, le système de gestion de sa vie, dans le but de programmer son avenir.

Au cours du séminaire, quand le moment a été venu de donner vie à une scène de son film mental, il a fait une expérience profonde. Il a commencé à ressentir de la joie, puis un amour de la vie empreint d'un enthousiasme débordant, laissant presque une sensation brûlante dans son cœur. Puis, au cours de la méditation, j'ai indiqué aux participants qu'il était temps de s'ouvrir et de recevoir, et c'est alors que Tim a affirmé que de l'énergie avait commencé à entrer dans son corps.

« Je ne savais pas d'où elle venait, m'a-t-il expliqué. Mais c'était comme si quelqu'un avait ouvert un robinet. J'ai immédiatement senti du feu en moi. L'énergie est entrée par le sommet de mon crâne, pour ressortir par mes mains. J'avais les paumes vers le bas, mais malgré moi, elles se sont retournées et levées sous l'action de l'énergie. J'ai alors perdu toute notion du temps et de l'espace ; je ne savais plus où j'étais. Pendant le reste de la méditation, je me suis retrouvé dans un état d'exaltation, d'extase. Je ne sais pas pourquoi, mais je savais que tout allait être différent et que je n'étais plus la même personne. »

Tim a eu le sentiment que cette transmission énergétique était porteuse d'un message de dignité, car après, il n'était plus le même homme : « Je suis convaincu que les nouvelles informations qui sont entrées dans mon corps ont reprogrammé mon ADN et effacé mon ancien moi, parce que ce pan de ma personnalité est maintenant parti. » En rentrant chez lui, à Phœnix, où il était propriétaire et gérant d'une boutique de futons, il a repris son travail comme n'importe quel lundi matin. Le mardi, une femme qui lui avait acheté un futon plusieurs années auparavant est entrée dans sa boutique. Depuis le jour de son achat, ils s'étaient liés d'amitié et toutes les quelques semaines, elle s'arrêtait pour discuter avec lui. Elle était maintenant à la retraite et est entrée dans la boutique pour expliquer à Tim qu'elle venait de finir de rédiger son testament. Elle voulait que Tim soit son exécuteur. Il se sentait honoré et l'a remerciée.

« Le voilà, lui dit-elle, en plaçant le testament sur le comptoir, avec une clé. Lis-le. » Tim a alors découvert que non seulement il était exécuteur testamentaire, mais qu'en plus elle lui léguait 110 000 dollars de pièces d'or et d'argent. La clé qu'elle avait placée sur le comptoir était celle du coffre-fort contenant les pièces. En un instant, Tim s'est souvenu de la « clé de son avenir », qu'il avait reçue lors du séminaire de niveau supérieur à Seattle et qui lui ressemblait. C'était un présent digne de ce nom !

Sarah n'arrive plus à toucher terre

En 2016, le jour de la Fête du travail, Sarah s'est gravement blessé le dos en tentant d'empêcher un bateau de cinq tonnes de percuter un quai. Pendant sept semaines, elle était à l'agonie. Elle allait

régulièrement voir un kinésithérapeute, prenait un cocktail de médicaments et n'avait de cesse de consulter un chiropracteur. Rien ne pouvant la soulager, ses médecins avaient prévu de l'opérer. Mais elle a décidé de participer avant à un séminaire de niveau supérieur à Cancún, au Mexique.

En raison des grandes douleurs dont souffrait Sarah, son fils lui a suggéré de venir en fauteuil roulant. Elle a finalement décidé que non et, en arrivant à l'hôtel, elle s'est effondrée au sol de douleur. Plus tard, alors qu'elle se détendait sur un matelas gonflable, elle a eu des spasmes graves en tentant de sortir de la piscine.

Sarah connaissait déjà mon travail et était venue à Cancún avec son coussin de méditation et son film mental. Elle s'y voyait en bonne santé, forte et capable de courir. Elle s'y voyait également jouer au basket-ball avec son fils et à la crosse avec sa fille. Chaque fois que Sarah se voyait faire du yoga aérien, elle éprouvait une grande joie et quand elle entendait la chanson de son film mental, son énergie augmentait.

Au cours des deux premiers jours, lorsqu'elle contractait les muscles du bas-ventre et faisait monter l'énergie le long de sa colonne vertébrale à l'aide de la technique respiratoire, elle sentait son nerf sciatique vibrer. C'était comme si un courant électrique chaud le traversait. En même temps, son intention était que l'énergie soit une lumière de guérison remontant le long de sa colonne vertébrale.

Le troisième jour, elle a commencé sa matinée en faisant des recherches sur Internet et a trouvé l'image d'une femme faisant du yoga aérien. Toute la journée, elle a gardé cette photo à l'esprit. L'après-midi, nos participants travaillaient sur le kaléidoscope et leur film mental. Après les avoir fait pénétrer dans le champ quantique, je leur ai demandé de donner vie à une scène de leur film mental. À la fin de la méditation, je leur ai suggéré de s'allonger par terre, mais comme Sarah me l'a indiqué plus tard, elle n'arrivait pas à trouver le sol. Elle allait de plus en plus bas, en le cherchant, mais il n'était plus là. Puis, elle s'est retrouvée dans une autre dimension où elle a fait une véritable expérience sensorielle de type Imax, sans ses sens. Elle vivait une scène future de son film mental. Suffisamment de circuits cérébraux étaient activés pour rendre son expérience interne aussi réelle que toute expérience externe qu'elle avait jamais vécue. Elle ne visualisait pas cette scène, mais elle était *dedans*, elle la vivait.

« J'ai pris conscience que j'étais dans une autre réalité, dans un espace-temps différent. J'étais dans mon futur, a-t-elle expliqué. Et je faisais bel et bien du yoga aérien. J'étais suspendue la tête à l'envers et il n'y avait pas de sol. J'essayais sans arrêt de toucher terre, mais je n'avais de cesse de me balancer en restant suspendue à une magnifique écharpe rouge en soie. Ma douleur avait disparu. Je me balançais librement dans l'espace. » Elle a fini par s'allonger, des larmes de joie perlant sur ses joues. En sortant de sa méditation, toutes ses douleurs avaient disparu.

« Je savais que j'étais guérie, a-t-elle conclu. J'étais émerveillée par le pouvoir de mon esprit et je ressentais une extra-ordinaire gratitude. Aujourd'hui, mon film mental continue de se réaliser, et même, la transformation va plus loin dans ma vie. »

Terry s'ouvre à de nouveaux horizons

En septembre 2016, alors qu'elle s'entraînait à la marche méditative sur la magnifique Sunshine Coast australienne, Terry a vécu une expérience profonde. Vers la fin de sa méditation, quand elle s'est arrêtée pour aborder la dernière partie, elle s'est sentie reliée, élevée, en expansion. Suivant mes instructions, elle s'est ouverte au champ quantique avec l'intention d'être digne de sa vie future. Tout d'un coup, elle a ressenti une charge électrique entrer dans son corps par sa fontanelle et s'écouler jusqu'à son cœur, avant de traverser le reste de son corps, de traverser ses cuisses et d'aller jusque dans ses pieds, laissant ses jambes tremblantes, sans qu'elle ne puisse rien y faire.

« Tout ce que je peux dire est qu'il y avait un tremblement intense qui provenait de l'intérieur, m'a-t-elle raconté, mais il s'agissait d'un niveau d'énergie que mon corps n'avait encore jamais atteint. Je pensais que j'allais tomber. C'est à ce moment-là que j'ai perdu tout contrôle conscient du bas de mon corps. » Sans rien pouvoir y faire, elle a éclaté en sanglots, ce qui a permis à son mental et à son corps de lâcher prise. Le temps lui a paru suspendu. Terry comprenait que son corps se libérait de toute une vie d'émotions difficiles. Tandis que l'électricité continuait de la traverser, elle a ressenti de très grandes quantités de matière dense et sombre quitter son corps.

« J'ai le sentiment que cette matière représentait mes traumatismes, non seulement de cette vie-ci, mais également d'autres vies,

s'est-elle épanchée. J'y inclus le traumatisme subi à la suite de la tentative de suicide de mon père qui a failli mourir alors que j'avais 8 ans, ce qui a assombri ma vie en m'empêchant de m'autoriser à recevoir l'amour inconditionnel. » Elle a alors senti se dissoudre toutes les croyances la limitant, qui étaient liées à un conditionnement émotionnel profond et qu'elle avait pour beaucoup faites siennes alors qu'elles étaient les croyances inconscientes d'autrui.

« Tout ce qui n'était pas en alignement avec ce que j'étais vraiment a disparu. J'ai vécu une véritable libération, dans un moment que mon âme attendait depuis très longtemps. J'ai su que c'était elle qui m'avait guidée sur cette plage, à ce moment-là, avec toutes ces personnes, pour faire ce travail important. »

Elle est tombée à genoux, débordant d'amour. Agenouillée dans le sable, se sentant humble devant cette puissance supérieure, elle a pris conscience que tous les choix qu'elle avait faits jusqu'alors avaient été nécessaires pour lui permettre de vivre cet instant poignant. À ce moment-là, elle a observé ce qu'elle était devenue depuis un an, elle qui avait systématiquement choisi de pratiquer les méditations tous les jours, tout en tombant amoureuse d'elle-même. Elle savait que son moi futur avait appelé son moi passé afin de vivre cette expérience d'amour profond.

Lorsque Terry est revenue à elle, elle éprouvait un sentiment débordant de paix et d'unité avec tout ce qui l'entourait. Elle se sentait profondément connectée à son moi physique, mental, émotionnel et spirituel et a affirmé se sentir elle-même, comme elle ne l'avait pas été depuis très longtemps.

« Cette expérience m'a rappelé que je suis un aspect de l'énergie divine, comme tout le monde, et que je suis digne de la recevoir. »

Chapitre 11

ESPACE-TEMPS ET TEMPS-ESPACE

Nous vivons dans un univers tridimensionnel (*uni* faisant étymologiquement référence à l'unité), où tout ce qui existe tourne autour de l'espace, du temps, d'objets et d'êtres vivants. Pour l'essentiel, il s'agit d'une dimension constituée de particules et de matière. Elles apparaissent à nos sens en tant que forme, structure, masse et densité. Si, par exemple, je plaçais un glaçon, votre téléphone portable ou une tarte aux pommes devant vous, vous ne pourriez les percevoir sans l'aide de vos sens ; ce sont eux qui vous permettent de faire l'*expérience* de la réalité physique.

Ainsi, si le glaçon, le téléphone portable et la tarte aux pommes sont tous caractérisés par une hauteur, une largeur et une profondeur, ils n'existent pour vous que parce que vous pouvez les voir, les entendre, les goûter, les sentir et les toucher. Si vous perdiez simultanément l'usage de vos cinq sens, vous seriez incapable de faire l'expérience de ces objets physiques, car vous n'en auriez pas conscience ; pour vous, ils n'existeraient tout bonnement pas, car dans cette réalité tridimensionnelle, on ne peut faire aucune expérience sans l'aide des sens. À moins que...

D'après l'astrophysique, dans ce monde tridimensionnel qu'est l'univers connu (appelons-le « réalité spatio-temporelle »), l'espace est illimité. Prenons quelques instants pour réfléchir à ce concept. Depuis le petit perchoir où nous nous trouvons, quand nous levons les yeux le soir pour observer le ciel et l'espace, nous ne voyons qu'une infime fraction de l'univers. Il nous paraît infini, pourtant l'infini réel va bien au-delà. En d'autres termes, dans la réalité spatio-temporelle, *l'espace est illimité* : il est sans fin, il ne s'arrête jamais. Mais qu'en est-il du temps ?

C'est en déplaçant notre corps dans l'espace que vous et moi avons généralement la notion du temps. Par exemple, il vous faudra peut-être cinq minutes pour poser ce livre, aller dans votre cuisine, prendre un verre d'eau et revenir. À l'origine de tous ces mouvements, il y a une pensée qui a créé une vision de ce que vous alliez faire dans votre cuisine ; vous êtes ensuite passé à l'acte et vous avez fait l'expérience du temps en vous déplaçant d'un point à un autre dans l'espace.

Avant de vous rendre dans votre cuisine, alors que vous étiez encore assis, au moment où vous avez pris conscience de l'emplacement de la cuisine par rapport à celui où vous vous trouviez, vous avez vécu une séparation dans votre conscience entre deux lieux : votre siège et votre cuisine. Pour combler le fossé séparant ces deux aspects de votre conscience, vous avez déplacé votre corps dans l'*espace*, ce qui a pris du *temps*. Dès lors, il tombe sous le sens que plus grand est l'espace, c'est-à-dire la distance entre deux points, plus il faudra de temps pour aller du premier au deuxième. Inversement, plus la vitesse à laquelle vous vous déplacez entre ces deux points est élevée, moins cela prendra de temps.

Cette mesure du temps nécessaire à un objet pour se déplacer dans l'espace est le fondement de la physique newtonienne (ou de la mécanique classique). Dans le monde newtonien, si l'on connaît certaines propriétés d'un objet, par exemple sa force, son accélération, sa direction, sa vitesse et la distance qu'il va franchir, on peut faire des prédictions temporelles ; par conséquent, la physique newtonienne s'appuie sur des données connues et des résultats prévisibles. On peut donc dire que quand il y a une séparation entre deux aspects de la conscience, quand on franchit la distance qui sépare ces deux points, on fait *s'effondrer l'espace*. Ce qui permet d'*expérimenter le temps*. Regardez la figure 11.1 pour mieux comprendre le rapport entre l'espace et le temps dans notre monde tridimensionnel.

LE RAPPORT ENTRE L'ESPACE ET LE TEMPS DANS LE MONDE TRIDIMENSIONNEL

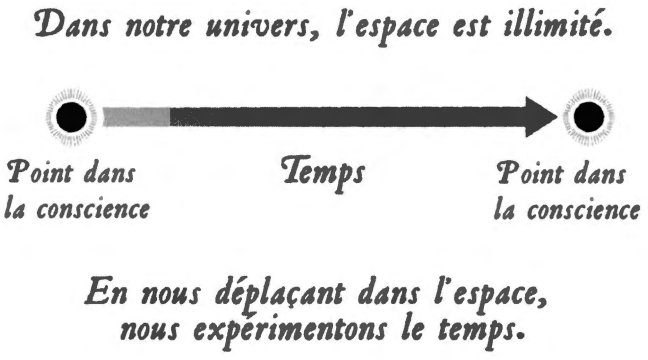


Figure 11.1

En se déplaçant dans l'espace d'un point de la conscience vers un autre, on acquiert la notion du temps. En d'autres termes, quand on fait s'effondrer l'espace dans le monde tridimensionnel, le temps apparaît.

Voici un autre exemple : si j'écris ce livre et que je souhaite finir ce chapitre, cela va me prendre du temps. Il ne me sera peut-être pas nécessaire de beaucoup déplacer mon corps dans l'espace, mais je n'en ferai pas moins l'expérience du temps. Pourquoi ? Parce que le moment actuel, pendant lequel je suis en train de rédiger ce chapitre, représente un point de ma conscience, séparé d'un autre point, le moment de la fin du chapitre. On a donc un moment présent et un moment futur. L'espace intermédiaire, qui permet de combler le fossé entre ces deux aspects de la conscience, correspond à l'expérience du temps. Si vous regardez à nouveau la figure 11.1, vous comprendrez encore mieux la notion de temps.

Pour parvenir à mon but, qui est d'arriver à la fin de ce chapitre, il me faut régulièrement faire « quelque chose ». Pour cela, il faut que j'utilise mes sens pour interagir avec mon environnement et m'y déplacer, en faisant appel à un ensemble de comportements coordonnés, ce qui, à nouveau, nécessite du temps. Si je cesse d'écrire et que je fais autre chose, par exemple regarder un film, il va me falloir davantage de temps pour atteindre mon objectif ; par conséquent, je dois constamment aligner mes actes sur mes intentions.

Dans ce monde tridimensionnel, étant donné que nous utilisons nos sens pour nous déplacer dans l'espace, nous plaçons essentiellement notre attention sur des choses physiques, par exemple des objets, des lieux et des personnes. Tous sont constitués de matière et sont localisés (c'est-à-dire qu'ils occupent une certaine position dans l'espace et le temps). Tous représentent différents points de conscience suscitant l'expérience de la séparation. Par exemple, quand vous observez votre meilleur ami assis en face de vous ou quand vous regardez votre voiture garée dans une allée, vous remarquez l'espace entre vous-même et votre ami ou votre voiture. Par conséquent, vous vous en sentez séparé. Vous êtes ici, tandis que votre ami ou votre voiture se trouve là-bas. Par ailleurs, si vous avez des rêves et des objectifs, quand vous êtes dans le présent et que vous percevez vos rêves comme une réalité future, vous ressentez là encore un sentiment de séparation. On peut donc dire que :

1. pour nous déplacer dans cette réalité tridimensionnelle, nous avons besoin de nos sens ;
2. plus nous nous servons de nos sens pour définir la réalité, plus nous nous sentons séparés ;
3. puisque cette réalité tridimensionnelle est essentiellement sensorielle, l'espace et le temps engendrent une expérience de séparation vis-à-vis de chacun, de chaque chose, de chaque lieu, à chaque moment ;
4. tout ce qui est matériel occupe une position dans l'espace et le temps. En physique, on parle de localité.

Dans ce chapitre, nous allons explorer et mettre en contraste deux modèles de réalité : l'espace-temps et le temps-espace. L'espace-temps est le monde newtonien fondé sur des données connues, des résultats prévisibles, la matière et l'univers tridimensionnel dans lequel nous vivons (composé d'un *espace* infini). Quant au temps-espace, il s'agit du monde quantique non physique, qui est une réalité inverse fondée sur des inconnues, un nombre infini de possibilités, l'énergie et le multivers multidimensionnel dans lequel nous vivons également (constitué d'un *temps* infini).

Je vais mettre à l'épreuve votre compréhension et votre perception de la nature de la réalité, car si vous voulez vivre le mystère de la dimensionnalité, il va vous falloir une feuille de route pour y parvenir.

Stress et conséquences d'un état perpétuel de survie

Puisque nous utilisons nos sens pour observer et déterminer la réalité physique, nous nous identifions à notre corps dans l'espace-temps, tout en ayant le sentiment d'être séparés de notre environnement. Avec le temps, ce processus définit notre identité. Tout au long de notre vie, à travers les différentes interactions que nous avons, à certains moments et en certains lieux, avec diverses personnes, choses et divers objets, notre identité évolue pour former une personnalité. La nature de ces interactions avec notre environnement externe crée des souvenirs durables, qui influencent ce que nous devenons. Ce processus est appelé « expérience » et ce sont justement les expériences de la vie qui font de nous ce que nous sommes. Comme vous le savez, chez la majorité des gens, la personnalité est basée sur des expériences passées.

Comme vous l'avez vu au chapitre 8, pour notre cerveau, les objets matériels, les personnes et les lieux de notre quotidien sont perçus en tant que formes dont la reconnaissance se fait par l'intermédiaire des souvenirs. Si le moi est le produit des souvenirs d'expériences passées, cela signifie que ces souvenirs sont fondés sur des données connues, et par conséquent, notre monde tridimensionnel, pour l'essentiel, aussi. C'est sur ce monde que la plupart d'entre nous tournent leur attention. Quand on fait correspondre les souvenirs d'expériences passées et tout ce qui est matériel dans notre monde extérieur, on crée un sentiment de familiarité. En fait, on associe une réalité physique à un ensemble de réseaux neurologiques cérébraux. On parle de reconnaissance des formes ; il s'agit du processus par lequel la plupart des gens perçoivent la réalité à travers le prisme du passé.

Dès lors, on pourrait dire que nous sommes des matérialistes qui non seulement vivent dans cette dimension, mais qui en sont également les esclaves et qui en subissent les limites, dans la mesure où nous nous identifions à notre corps qui vit dans un environnement dans le temps, et où notre attention est davantage tournée sur la matière que sur l'énergie. Du point de vue quantique, nous gardons notre attention sur les particules physiques (matière) et non sur les innombrables possibilités immatérielles (énergie). C'est ainsi que nous nous imprégnons de cette réalité tridimensionnelle.

Sous le coup du stress, notre corps se met à puiser de l'énergie dans le champ électromagnétique invisible qui nous entoure, ce qui a une influence chimique sur notre organisme. Plus la fréquence, l'intensité et la durée du stress sont importantes, plus notre corps consomme d'énergie. La nature même de ces substances chimiques est favorable à nos sens, puisque nous tournons davantage notre attention vers la matière et des éléments connus. Lorsque le champ d'énergie vitale qui entoure notre corps se rétrécit, on a davantage le sentiment d'être matière qu'énergie. Ainsi, quand notre fréquence ralentit, notre corps devient plus dense, notre énergie s'épuisant.

Comme nous l'avons vu, c'est une bonne chose à court terme, en cas de danger, de menace ou de crise. On peut même dire que les mécanismes de survie constituent une pierre angulaire de notre évolution. Dans cet état, les hormones du stress affûtent nos sens et le champ de notre attention se réduit jusqu'à se fixer sur toute forme matérielle représentant un danger potentiel dans notre environnement. Alors, notre néocortex, qui est la partie de notre cerveau responsable de la perception sensorielle, des commandes motrices, du raisonnement spatial et du langage, s'active. Pour des raisons de survie, nous sommes alors obnubilés par notre corps et la menace externe, et notre attention se porte sur le laps de temps qui va s'écouler entre le moment où la menace est perçue et le moment où l'on se retrouvera en sécurité, c'est-à-dire entre deux points de notre conscience. Plus on est soumis au stress, plus on sent de séparation.

Comme vous l'avez vu au chapitre 2, vivre en mode survie a pour effet à long terme de créer une dépendance aux hormones du stress. Et plus nous sommes dépendants, plus nous nous identifions à notre corps et à sa localité, le corps se trouvant dans un lieu spécifique dans l'espace et occupant une place particulière dans le temps linéaire. Il en résulte un état de frénésie qui nous amène à tourner en permanence notre attention vers une personne, puis vers un problème, puis une chose, puis un lieu dans notre environnement. La caractéristique évolutive qui autrefois nous protégeait travaille désormais contre nous et nous vivons dans un état constant d'alerte, obsédés par le temps. Et comme nous percevons notre environnement comme une menace pour notre sécurité, toute notre attention se porte sur l'extérieur.

Notre monde extérieur paraissant alors plus réel que notre monde intérieur, nous sommes dépendants du premier et plus nous vivons

dans cet état, plus notre cerveau fonctionne en ondes cérébrales bêta de haute fréquence. Et comme vous le savez, quand on est longtemps sous l'influence de ce type d'ondes cérébrales, on éprouve de la souffrance, de l'angoisse, de l'inquiétude, de la peur, de la colère, de la frustration, de l'impatience, de l'agressivité et on est en proie au jugement et à l'opposition. Par conséquent, nos ondes cérébrales deviennent incohérentes, et nous aussi.

Lorsque nous sommes sous l'emprise des émotions propres à la survie, nous avons besoin de situations dans notre monde extérieur (de problèmes, de difficultés financières, de la peur du terrorisme, du dédain à l'égard de notre travail) pour réaffirmer notre dépendance à ces émotions. Dès lors, toute notre attention se porte sur ce que nous estimons être la cause extérieure de notre contrariété, qu'il s'agisse de quelqu'un ou de quelque chose, ce qui active le gène de la survie. Nous sommes alors en proie au syndrome de la prophétie autoréalisatrice.

Si vous comprenez que votre énergie va là où vous placez votre attention, vous savez que plus votre réaction émotionnelle à une cause perçue est forte, plus votre attention se tourne vers la personne, la chose ou le problème extérieur en question. En faisant cela, vous donnez une partie de votre énergie, de votre pouvoir. Désormais, vous êtes obnubilé par le monde tridimensionnel, et votre état émotionnel vous amène à réaffirmer systématiquement votre réalité présente. Au point que vous pouvez devenir émotionnellement attaché à la réalité que vous avez l'envie profonde de transformer. Cette mauvaise gestion de votre énergie vous maintient esclave du monde que vous connaissez, à tenter de prédire l'avenir en vous appuyant sur votre passé ; qui plus est, quand on est en état de survie, l'inconnu, l'imprévu fait peur. Alors que pour que vous puissiez opérer des changements véritables dans votre vie, il vous faudrait justement entrer en territoire inconnu, sous peine que rien ne change vraiment.

La réalité tridimensionnelle newtonienne : vivre avec un corps dans la matière, l'espace et le temps

Si les émotions sont les témoins du passé et que ce sont elles qui sont à l'origine de vos pensées et comportements récurrents, cela signifie

que vous allez continuer de reproduire votre passé et donc devenir prévisible. Vous êtes dès lors fermement ancré dans le monde newtonien, celui-ci étant fondé sur des résultats prévisibles. Plus vous êtes stressé, plus vous vous affirmez en tant que matière tentant d'agir sur la matière, c'est-à-dire en tant que matière tentant de lutter, de forcer, de manipuler, de prédire, de contrôler et de s'opposer en vue d'obtenir des résultats. Par conséquent, tout ce que vous voulez changer, créer ou influencer vous prend beaucoup de temps, car dans cette réalité spatio-temporelle, vous devez déplacer votre corps physique dans l'espace pour obtenir les résultats désirés.

Plus vous êtes dans la survie et utilisez vos sens pour définir votre réalité, plus vous vous sentez séparé d'un nouvel avenir. Entre le point de conscience où vous vous trouvez actuellement et celui que vous souhaitez atteindre, il y a une très longue distance à franchir, sans même évoquer le fait que votre obsession constante au sujet du « comment » se fonde sur votre perception et vos prédictions de la manière dont les choses devraient se passer. Mais si vous faites des prédictions, votre réflexion s'appuie sur des données connues ; il n'y a donc pas de place dans votre vie pour l'inconnu, c'est-à-dire pour une nouvelle possibilité.

Si vous avez par exemple pour objectif d'acheter une maison, il vous faut économiser pour pouvoir verser un acompte, vous devez également chercher la maison, un emprunt, remplir des formulaires, éliminer d'autres acheteurs et ensuite passer trente années à traîner votre corps dans tous les sens afin que celui-ci puisse travailler (dans l'espace) pour rembourser l'emprunt. Il va donc falloir du temps pour combler l'écart entre ces deux éléments de votre conscience, l'envie d'acheter une maison et le moment où vous l'avez trouvée et intégralement payée. De même, si vous voulez vivre une histoire d'amour, il vous faudra probablement aller sur Internet, vous créer un profil, examiner d'innombrables autres profils, dresser une liste des personnes qui vous intéressent, contacter chacune et finalement obtenir de nombreux rendez-vous dans l'espoir de trouver quelqu'un de compatible. Et si c'est un nouveau travail que vous cherchez, il vous faudra prendre le temps de vous créer un CV, de lire les offres d'emploi et de passer des entretiens.

Ces différents processus ont un point commun : ils nécessitent du *temps*, qui vous paraît linéaire. Peut-être allez-vous obtenir ce que vous voulez, mais plus vous êtes en mode survie, plus il vous faudra

attendre, puisque vous essayez d'influencer la matière en tant que matière et qu'il existe une séparation distincte dans l'espace et le temps entre votre situation actuelle et celle que vous désirez.

On peut donc convenir que dans cette réalité tridimensionnelle, selon votre expérience du temps, il existe bien un passé, un présent et un avenir. Puisque vous vivez dans le temps linéaire, vous éprouvez également une séparation dans le temps, le passé, le présent et l'avenir semblant des périodes distinctes ; vous êtes *ici* et votre futur est *là-bas*. Le graphique de la figure 11.2 représente cette discontinuité entre le passé, le présent et l'avenir.

LE TEMPS LINÉAIRE : PASSÉ, PRÉSENT ET AVENIR

La séparation dans le temps

Figure 11.2

Dans notre réalité tridimensionnelle, le passé, le présent et l'avenir sont perçus comme des moments linéaires et distincts dans le temps.

Comme je l'ai dit plus tôt, grâce à la physique newtonienne, on a découvert différentes lois naturelles liées à la force, l'accélération et la matière, ce qui nous permet d'anticiper des résultats. Quand on connaît la direction globale, la vitesse et la rotation d'un objet en mouvement dans l'espace, on peut en essence prédire sa destination et le temps qu'il lui faudra pour y parvenir. C'est pour cela que quand on prend l'avion à Paris pour aller à New York, on connaît la durée du trajet et on sait où l'avion atterrira.

Partant de là, beaucoup passent la plupart de leur vie à tourner leur attention vers l'extérieur, en essayant de devenir quelqu'un, d'accumuler des biens et de faire diverses expériences s'inscrivant dans le temps. Et quand on n'a pas les choses que l'on veut, on ressent le manque, ce qui crée en nous une séparation, ce qui nous fait vivre dans la *dualité* et la *polarité*. Il est naturel de désirer ce

que l'on n'a pas ; c'est ainsi que l'on crée. Grâce à la séparation que l'on éprouve d'avec la réalisation future de nos désirs, nous pensons et rêvons à ce que nous voulons et mettons en place une série d'actions dans le temps afin de parvenir à notre objectif.

Si l'on a par exemple des difficultés financières, on veut de l'argent ; en cas de maladie, on désire retrouver la santé ; quand on se sent seul, on a envie d'être accompagné. L'idée de séparation nous incite à créer, ce qui nous permet naturellement d'évoluer et de progresser vers la réalisation de nos rêves. Mais si on s'identifie à la *matière*, en étant obnubilé par la *matière* et en essayant de l'influencer, dans le but d'obtenir argent, santé, amour, etc., comme nous l'avons vu, il faut y consacrer beaucoup de temps et d'énergie.

Et lorsque, enfin, le but est atteint, l'émotion que l'on ressent (en raison de la rencontre de deux éléments de notre conscience) comble le sentiment de manque que l'on éprouvait auparavant. Quand on décroche un nouvel emploi, on se sent en sécurité ; lorsqu'on se met en couple, on ressent amour et joie ; et quand on guérit, on se sent plus complet. Quand on vit dans cet état d'esprit, on attend que quelqu'un ou quelque chose d'extérieur transforme notre état intérieur. Une fois que l'expérience du manque n'a plus de raison d'être, parce que l'on éprouve l'émotion associée à la réalisation du désir, on place toute son attention sur la cause de notre soulagement. Cette causalité produit un nouveau souvenir et dans une certaine mesure, nous évoluons.

Quand quelque chose que nous désirons n'est pas là, ou s'il semble falloir attendre longtemps pour l'obtenir, la sensation de manque est plus grande, parce que la sensation de séparation vis-à-vis de ce que l'on essaie de créer est plus importante. Alors, notre état émotionnel de manque, de frustration, d'impatience ou de séparation tient nos rêves à bonne distance, ce qui augmente d'autant le temps nécessaire pour atteindre notre but.

Vers la fin de l'identification

Si les lois newtoniennes sont une expression *externe* de l'espace-temps, dimension dans laquelle il y a davantage d'espace que de temps, on peut dire en un sens que les lois quantiques sont quant à elles inversées. Le champ quantique est une expression *interne* des

lois de la nature : il s'agit d'un champ informationnel et énergétique invisible unifiant tout ce qui est matériel. Ce champ immatériel organise, relie et régit *toutes* les lois de la nature. C'est une dimension dans laquelle il y a davantage de temps que d'espace ; en d'autres termes, c'est une dimension dans laquelle *le temps est éternel*.

Comme vous l'avez appris aux chapitres 2 et 3, quand on détourne son attention de l'environnement externe, on cesse de s'y identifier. Ainsi, on se coupe de son corps, son identité, son sexe, ses maladies, son nom, ses problèmes, ses relations, ses souffrances, son passé, etc. C'est cela, la transcendance : on cesse d'avoir conscience de soi et de son environnement, pour s'ouvrir à la conscience pure (voir figure 11.3).

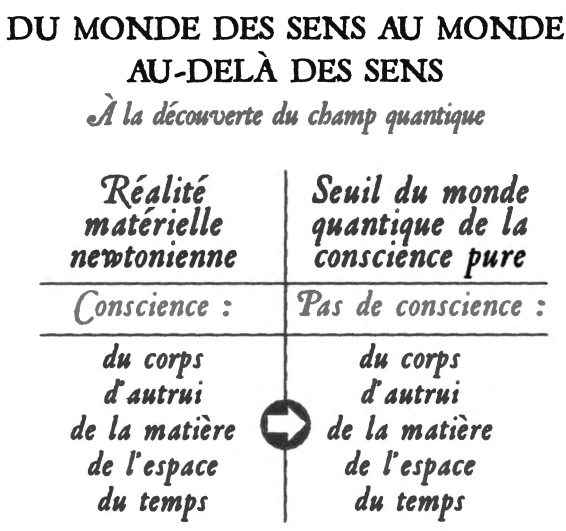


Figure 11.3

Quand nous détournons notre attention de notre corps, de notre environnement et du temps, nous transcendons le « soi », avec son corps physique, son identité, ses possessions, ainsi que l'endroit et l'époque à laquelle il vit, pour entrer dans la conscience pure. Notre conscience quitte le monde matériel de la physique newtonienne et pénètre dans le monde immatériel du champ unifié.

Examinez maintenant la figure 11.4.

TRANSCENDER LE SOI

Quand on transcende le soi, on change de monde :

Champ d'attention rétréci	to	Champ d'attention ouvert
L'attention se porte sur les objets, les gens, les lieux (particule)	to	L'attention se porte sur l'espace, l'énergie, les fréquences et les informations (onde)
Matériel	to	Immatériel
Trois dimensions	to	Cinq dimensions
Prévisibilité	to	Imprévisibilité
Espace-temps (monde de l'espace illimité)	to	Temps-espace (monde du temps éternel)
État de séparation, de dualité, de polarité et de localité	to	État d'unité, d'unicité, de totalité et de non-localité
Monde connu	to	Inconnu
Possibilités limitées	to	Possibilités illimitées
Univers	to	Multivers
Domaine des sens	to	Domaine échappant aux sens

Figure 11.4

Distinction entre le monde de la matière et le monde de l'énergie.

Lorsque le champ de l'attention s'ouvre et que l'on commence à renoncer aux différents aspects de la personnalité, on s'éloigne du monde extérieur, des gens, des choses, des lieux, des emplois du temps, des listes de choses à faire, etc. pour tourner son attention sur le monde intérieur, fait d'énergie, de vibrations, de fréquences et de conscience. Nos recherches ont montré que, quand on détourne son attention de la matière pour la placer sur l'énergie et l'information, différentes

parties du cerveau se mettent à travailler de concert. Cette unification cérébrale engendre un sentiment de plus grande complétude.

Notre cœur commence alors à s'ouvrir, à battre de manière plus rythmée et donc à devenir plus cohérent. Cette cohérence cardiaque entraîne une cohérence cérébrale. Notre identité ne nous mettant plus de bâtons dans les roues, ce qui signifie que nous avons transcendé notre corps, un lieu spécifique dans notre environnement connu et le temps, nous passons en ondes alpha et thêta, et le système nerveux autonome s'active. Son travail consistant à restaurer l'ordre et l'équilibre, il met en place une cohérence et une complétude dans notre cœur, notre cerveau, notre corps dans son ensemble et notre champ énergétique. Cette cohérence se reflète alors biologiquement à tous les niveaux.

C'est dans cet état que nous pénétrons dans le champ quantique (ou unifié).

De l'illusion de la séparation à la réalité de l'unité

Si la physique newtonienne explique les lois physiques de la nature et de l'univers à grande échelle (l'influence de la force gravitationnelle du Soleil sur les planètes, la vitesse à laquelle une pomme tombe d'un arbre, etc.), le monde quantique s'intéresse quant à lui à la nature fondamentale des choses à l'échelle de l'infiniment petit, par exemple des particules atomiques et subatomiques. Les lois newtoniennes sont des constantes physiques de la nature ; par conséquent, le monde newtonien est un monde objectif pouvant être mesuré et dans lequel des résultats peuvent être prédits.

Cependant, les lois quantiques portent sur l'imprévisible et l'invisible : le monde de l'énergie, des ondes, des fréquences, des informations, de la conscience et tous les spectres de la lumière. Ce monde est régi par une constante invisible, par un unique champ informationnel, le champ unifié. On peut considérer que le monde newtonien traite de l'objectivité (le mental et la matière sont séparés) et que le monde quantique traite de subjectivité (le mental et la matière sont unifiés par l'énergie, ou mieux encore, sont absolument indissociables). Dans le champ quantique, il n'y a pas de séparation entre deux éléments de la conscience. On se trouve dans le domaine de l'unité.

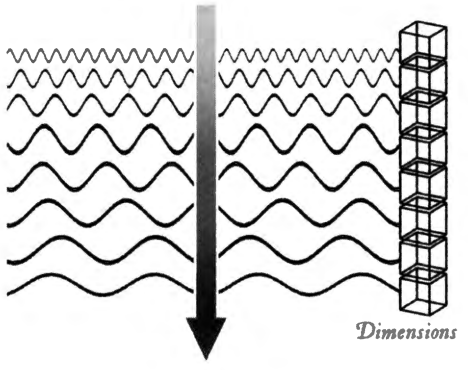
Tandis que, dans notre réalité tridimensionnelle, l'espace est infini, dans le monde quantique, c'est le temps qui est infini. Le temps étant éternel, il n'est plus linéaire, ce qui signifie qu'il n'y a plus de séparation avec un passé ou un avenir. De fait, tout se produit dans l'éternel instant présent. Le temps étant infini dans cette réalité, nous expérimentons l'espace au fil du temps.

Dans le monde matériel, quand on se meut dans l'espace, on expérimente le temps. Dans le monde immatériel, c'est l'inverse qui est vrai.

- Dans le monde de l'espace-temps, quand on augmente ou diminue la vitesse nécessaire pour passer d'un point A à un point B, le temps de trajet change.
- Dans le monde du temps-espace, quand on prend conscience d'une augmentation ou d'une diminution de la vitesse de la *fréquence* ou de la *vibration* énergétique, on peut passer d'un espace à l'autre, ou d'une dimension à l'autre.

LE RAPPORT ENTRE LE TEMPS ET L'ESPACE DANS LE MONDE EN 5D

Dans ce monde, le temps est éternel.



Au fil du temps (l'éternel instant présent dans lequel toutes les possibilités existent), on expérimente différents espaces ou différentes dimensions.

Figure 11.5

Dans le monde quantique, dans lequel le temps est éternel, tout survient dans l'éternel instant présent. À mesure que le temps avance, on expérimente d'autres espaces, d'autres dimensions, d'autres plans, d'autres réalités et un nombre infini de possibilités. Les boîtes représentent un nombre infini de moi possibles, vivant tous dans l'instant présent, un peu comme quand on se regarde dans deux miroirs opposés, ce qui donne le sentiment de se percevoir dans un nombre infini de dimensions.

Quand on fait s'effondrer l'espace, on expérimente le temps dans la réalité matérielle. Quand on fait s'effondrer le temps, on expérimente l'espace, ou les dimensions, dans la réalité immatérielle. Chacune de ces fréquences véhicule des informations, c'est-à-dire un niveau de conscience perçu sous forme de réalité différente. Dans la figure 11.5, vous observez qu'à mesure que le temps avance, on traverse différentes dimensions dans l'éternel instant présent.

Dans l'espace-temps, c'est votre corps, vos sens et le temps qui vous permettent d'entrer en relation avec votre environnement. Le temps paraît linéaire, car on est séparé des objets, des êtres vivants et des lieux, ainsi que du passé et du futur. Mais dans le temps-espace, c'est votre conscience qui vous permet d'expérimenter ces dimensions, et non votre corps et vos sens. Ce monde transcende vos sens. Vous y accédez quand vous êtes totalement dans l'instant présent ; il n'y alors ni passé ni avenir, mais seulement un unique instant présent. Puisque votre conscience transcende le monde de la matière, dans la mesure où vous avez détourné votre attention de cette dernière, vous vous rendez compte de l'existence de différentes fréquences qui sont toutes porteuses d'informations, ces fréquences permettant d'avoir accès à différentes dimensions inconnues.

Ainsi, si vous êtes dans une dimension échappant aux sens physiques, vous pouvez connaître de nombreuses réalités dimensionnelles possibles (je sais qu'il n'est pas facile de croire à tout cela, alors tenez bon. Si vous êtes dans la confusion, cela signifie que vous êtes sur le point d'apprendre quelque chose de nouveau).

Quand je dis qu'en vous déplaçant dans le temps vous expérimentez l'espace, j'entends par là toutes les dimensions et réalités *possibles*. On pourrait alors dire que dans cette réalité, tous les espaces ou toutes les dimensions possibles existent dans un temps infini. C'est cela, le champ unifié : c'est le champ des possibles, des inconnus et des réalités potentielles, existant tous dans le temps éternel, c'est-à-dire à chaque instant.

Envisageons différemment les choses. Tous les gens que je connais affirment toujours vouloir plus de temps pour accomplir plus de choses. Si vous aviez davantage de temps, vous pourriez faire de nouvelles expériences et globalement réaliser plus de choses. Ce qui signifie que vous auriez davantage de possibilités, ce qui vous permettrait de vivre encore plus pleinement.

Maintenant, imaginez qu'il y ait un temps infini (le passé et l'avenir n'existant plus, le temps est en suspens) et que vous ayez tout le temps que vous voulez. Ne seriez-vous pas d'accord pour dire que vous pourriez faire un nombre infini d'expériences, et donc avoir de nombreuses vies ? On pourrait dire que le nombre d'expériences s'offrant à vous dépend de votre imagination. Reformulons encore :

- si le temps est éternel, d'autres espaces peuvent exister ;
- si l'on n'a de cesse d'allonger le temps, il est logique que d'autres espaces trouvent leur place dans ce temps ;
- si le temps est infini, le nombre d'espaces trouvant leur place dans le temps est infini, tout comme le nombre de possibilités, de réalités potentielles, de dimensions et d'expériences.

LA PERTE DE LA PERSONNALITÉ ET L'OUVERTURE À L'UNIVERSALITÉ

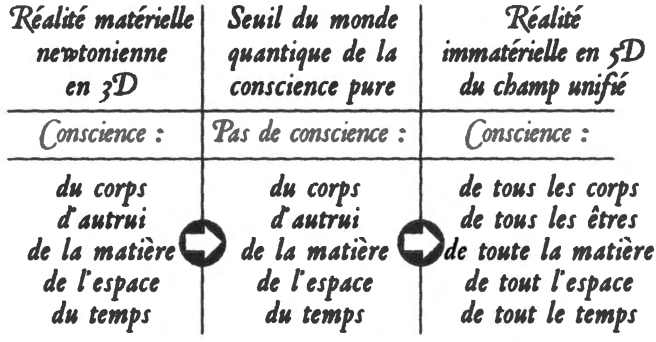


Figure 11.6

Quand votre conscience fusionne avec la conscience du champ unifié, vous prenez conscience de tous les corps, de tous les êtres, de toute la matière, de tout l'espace et de tout le temps. Dans cette dimension, il n'y a aucune séparation entre deux points dans la conscience, ce qui signifie qu'il n'y a que l'unité.

Dans le champ quantique, il n'y a pas de séparation vis-à-vis du passé ou du futur, car tout ce qui est existe dans l'éternel instant présent. Cela signifie que le nombre infini de fréquences existant dans le champ quantique contient des informations à propos de chaque être, chaque chose, chaque lieu et chaque moment. Quand la conscience individuelle commence à fusionner avec la conscience du champ unifié, on passe de la conscience de soi, de l'environnement,

de l'espace et du temps à l'absence de cette conscience, puis à la conscience universelle (de tous les êtres, de tout ce qui nous entoure, de tout l'espace et de tout le temps, voir figure 11.6).

L'atome : science et fiction

Pour mieux comprendre comment le champ quantique est construit, il faut d'abord passer en revue l'atome et ses possibilités. Quand on réduit la matière à sa plus petite unité de mesure, on obtient l'atome, qui vibre à une fréquence très élevée. Si l'on pouvait démonter un atome, on trouverait un noyau et des particules subatomiques telles que des protons, des neutrons et des électrons, mais on constaterait surtout qu'il est constitué à 99,999999999999 % d'espace vide, ou d'énergie, comme vous l'avez précédemment lu.

MODÈLE CLASSIQUE
ET MODÈLE QUANTIQUE DE L'ATOME

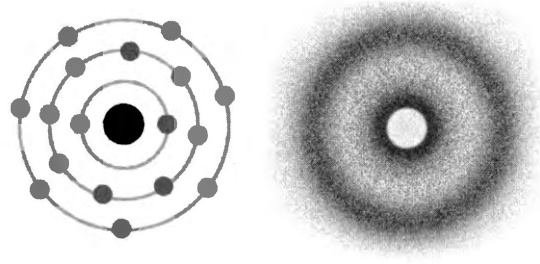


Figure 11.7

Le modèle classique de l'atome, qui décrit des électrons en orbite autour du noyau central, est désuet. Les électrons sont des ondes de probabilité dans un nuage invisible d'énergie entourant le noyau. Par conséquent, l'atome est constitué en grande partie d'énergie immatérielle et de très peu de matière.

Observez la figure 11.7. Sur la gauche, vous voyez le modèle classique de l'atome, qu'on nous a appris à l'école, mais il s'agit d'un modèle obsolète. En réalité, les électrons ne se déplacent pas en décrivant des rotations fixes autour du noyau, telles des planètes en orbite autour d'un soleil. En fait, comme vous le voyez à droite, l'espace entourant le noyau ressemble plutôt à un champ invisible, ou à un nuage informationnel, et, comme nous le savons, toutes les

informations sont composées de lumière, de fréquence et d'énergie. Pour mieux comprendre à quel point ces particules subatomiques sont petites, imaginez que si le noyau d'un atome avait la taille d'une voiture de type Coccinelle, la taille de l'électron serait celle d'un petit pois. Et l'espace dans lequel ce dernier pourrait évoluer serait équivalent à 220 000 kilomètres carrés, soit environ la superficie du Royaume-Uni. L'espace vide dans lequel l'électron peut évoluer est donc gigantesque.

D'après le principe d'incertitude d'Heisenberg, on ne sait jamais où l'électron va apparaître dans le nuage énergétique. Et pourtant, la matière surgit du néant. C'est pourquoi la physique quantique est si palpitante et imprévisible : l'électron n'est pas toujours matière physique, il est plutôt une énergie ou une onde de probabilité. Ce n'est que sous l'effet de l'*observation* par un *témoin* qu'il apparaît. Une fois qu'un observateur (le mental) part à sa recherche, l'observation qui en découle (énergie dirigée) engendre l'effondrement de toute cette énergie potentielle en un électron (matière) ; on passe donc d'un nombre infini de possibilités (l'inconnu) à un élément connu. Celui-ci devient local dans l'espace-temps. Mais quand le témoin cesse de l'observer, l'électron retourne au champ des possibles, c'est-à-dire à sa fonction ondulatoire. En d'autres termes, il redevient énergie, retourne en territoire inconnu et reprend son fonctionnement propre. Il redevient non local. Dans le monde quantique, le mental et la matière sont indissociables. Ainsi, si la physique newtonienne est le monde du prévisible, le champ quantique est le monde de l'imprévisible.

Quand nous fermons les yeux pour méditer et que nous élargissons notre champ d'attention afin qu'il embrasse l'espace infini, c'est exactement ce que nous faisons. Une plus grande partie de notre attention se positionne sur l'énergie, l'espace, l'information et les possibilités, et non plus sur la matière. Nous avons moins conscience du monde physique que du monde invisible. Notre énergie est donc tournée davantage vers l'imprévisible et l'inconnu. Chaque fois que nous faisons cela, nous comprenons mieux ce qu'est le champ unifié.

Avant d'aller plus loin, faisons un résumé. Prenez le temps d'examiner la figure 11.8. Le monde tridimensionnel newtonien est composé d'objets, d'êtres, de lieux, de matière, de particules et de temps (tout ce que nous connaissons dans notre monde externe) et,

dans ce monde, il y a davantage d'espace que de temps. Lorsque nous sommes dans la conscience du corps, nous utilisons nos sens pour définir cet espace infini dans lequel nous vivons, cet univers fait de formes, de structures, de dimensions et de densité. C'est le monde du connu et du prévisible.

ESPACE-TEMPS (MONDE NEWTONIEN, ESPACE INFINI)	PONT AVEC LE MONDE QUANTIQUE
• *Univers tridimensionnel* • *Hauteur, largeur, profondeur* • *Densité, forme, structure* • *Matière, particules : le corps, les êtres, l'espace, le temps* • *Temps linéaire : passé, présent, futur* • *Les sens créent une séparation, la dualité, la polarité, la localité* • *Localité : le corps, les êtres et les choses occupent une position dans l'espace et le temps* • *Domaine du connu, du prévisible* • *Conscience :* DU CORPS D'AUTRUI DE LA MATIÈRE DE L'ESPACE DU TEMPS	*Absence de conscience* DU CORPS D'AUTRUI DE LA MATIÈRE DE L'ESPACE DU TEMPS VITESSE DE LA LUMIÈRE

Figure 11.8

Résumé de l'espace-temps dans notre monde tridimensionnel et du pont qui permet à notre conscience de pénétrer dans le temps-espace, c'est-à-dire dans le monde quantique en 5D.

TEMPS-ESPACE (MONDE QUANTIQUE, TEMPS INFINI)	NOMBRE INFINI DE POSSIBILITÉS INCONNUES
• *Multivers en 5D* • *Non localisé, informe, astructurel* • *Antimatière, ondes : énergie et conscience, fréquence et information, vibration et pensée* • *Le temps est infini, éternel et non linéaire* • *Tout se produit dans l'éternel instant présent* • *L'absence de sens physiques crée la complétude, l'unité, le lien, d'innombrables possibilités* • *Domaine de l'inconnu et de l'imprévisible* • *Conscience :* DE TOUS LES CORPS DE TOUS LES ÊTRES DE TOUTE LA MATIÈRE DE TOUT L'ESPACE DE TOUT LE TEMPS	*Conscience :* AU-DELÀ DES CORPS AU-DELÀ DES ÊTRES AU-DELÀ DE LA MATIÈRE AU-DELÀ DE L'ESPACE AU-DELÀ DU TEMPS

Figure 11.9

Résumé du temps-espace dans la réalité en 5-D, ou monde quantique.

Ce sont nos sens qui nous permettent de percevoir l'univers matériel. Ils nous apportent des informations qui prennent forme dans notre cerveau et dont nous reconnaissons la structure. C'est par le biais de ce processus que nous apprenons à connaître notre environnement extérieur, mais aussi que nous nous identifions du coup à notre corps, à notre environnement et à l'espace-temps. Il en découle donc une séparation, raison pour laquelle notre univers est un espace de dualité, de polarité.

Observez maintenant la figure 11.9. Si le monde newtonien est matériel et défini par les sens, dans le monde quantique, c'est l'opposé qui est vrai. En effet, il s'agit d'un monde *immatériel* qui *échappe aux sens*. Tandis que le monde newtonien s'appuie sur des données connues et prévisibles, par exemple la matière, les particules, les êtres vivants, les lieux, les objets et le temps, le monde quantique est à l'inverse une dimension imprévisible composée de lumière, de fréquences, d'informations, de vibrations, d'énergie et de conscience.

Notre monde tridimensionnel est fait de matière et constitué de davantage d'espace que de temps ; le monde quantique, quant à lui, est fait d'antimatière et constitué de davantage de temps que d'espace. Il en découle que toutes les possibilités existent dans l'éternel instant présent. De plus, si le monde tridimensionnel est un univers, c'est-à-dire une seule réalité, le monde quantique est lui un multivers, c'est-à-dire de nombreuses réalités. Si la réalité spatio-temporelle se fonde sur la séparation, le monde quantique, ou champ unifié, se base sur l'unité, l'interdépendance, la complétude et la non-localité.

Pour passer d'une réalité à l'autre, il nous faut franchir un seuil, celui de la vitesse de la lumière. Et c'est en devenant conscience pure et en cessant de systématiquement nous identifier que nous y parvenons.

Lorsqu'Einstein a introduit l'équation $E = mc^2$ dans le cadre de sa théorie de la relativité restreinte, il a pu, pour la première fois dans l'histoire de la science, démontrer mathématiquement qu'il existait un lien entre l'énergie et la matière. C'est la vitesse de la lumière qui convertit la matière en énergie, ce qui signifie que toute forme matérielle dépassant la vitesse de la lumière quitte notre réalité tridimensionnelle et devient énergie immatérielle. En d'autres termes, dans le monde tridimensionnel, la vitesse de la lumière est le seuil en deçà duquel la matière conserve sa forme. Autrement dit, rien de matériel ne peut franchir la vitesse de la lumière, pas même l'information. Tout ce qui se déplace d'un point A à un point B à une vitesse inférieure à celle de la lumière nécessite du temps. Par conséquent, le temps est la quatrième dimension. Il est le lien entre le monde en 3D et le monde en 5D, et au-delà. Une fois la vitesse de la lumière franchie, il n'y a ni temps ni séparation entre deux aspects de la conscience, car tout ce qui est matériel devient énergie. C'est ainsi que l'on passe de trois dimensions à cinq, d'un univers au multivers, de cette dimension à toutes les dimensions.

Laissez-moi vous donner un exemple pour simplifier cette idée complexe. Au début des années 1980, le physicien français Alain Aspect a réalisé une célèbre expérience de physique quantique appelée « expérience d'Aspect ». Au cours de cette étude, son équipe de scientifiques a intriqué deux photons, qui se sont fixés l'un à l'autre. Ils ont ensuite projeté les deux photons dans des directions opposées, afin de les mettre à distance. Et lorsqu'ils ont conduit un photon à disparaître, l'autre photon a adopté le même comportement exactement au même moment. Cette expérience a été capitale pour la progression de la physique quantique, parce qu'elle prouve que la théorie de la relativité d'Einstein n'était pas parfaitement juste.

En fait, elle montre qu'il y a un champ informationnel unificateur existant au-delà de l'espace-temps tridimensionnel et reliant toute la matière. Si les deux particules de lumière n'étaient pas reliées par un champ énergétique invisible, il aurait fallu un certain temps pour que l'information passe d'un point local dans l'espace à un autre. D'après la théorie d'Einstein, si une particule disparaissait, l'autre devait disparaître un certain temps après, à moins qu'elle n'occupe le même espace au même moment. Et même si le deuxième photon n'avait été affecté qu'une milliseconde plus tard, en raison de la distance, cela aurait signifié que le temps aurait joué un rôle dans la transmission de l'information. Cela aurait confirmé que la vitesse de la lumière est le point culminant de notre réalité physique et que tout ce qui est matériel dans notre monde est séparé.

Mais ces deux particules ayant disparu exactement au même moment, il a été ainsi prouvé que toute forme matérielle et même le temps sont reliés de manière fréquentielle et informationnelle au sein d'une dimension transcendant la réalité tridimensionnelle et le temps. Tout ce qui va au-delà de la matière est unifié. L'information a été communiquée entre ces deux photons de manière non locale. Dans la mesure où il n'existe pas de séparation entre deux points de la conscience au sein de la réalité en 5D, le temps linéaire n'y existe pas.

David Bohm, physicien quantique doublé d'un mystique, disait du champ unifié qu'il représentait un ordre implicite dans lequel tout est relié. À l'inverse, il a baptisé le monde matériel « l'ordre

explicite ». Si vous vous reportez à nouveau aux figures 11.8 et 11.9, vous parviendrez mieux à saisir ces deux mondes.

En cessant de vous identifier aux différents phénomènes de notre monde, vous devenez conscience pure. Votre conscience fusionne alors avec le champ unifié, qui n'est qu'énergie, et vous vous connectez à la conscience autonome de tout ce qui est. Ainsi, en pénétrant en tant que conscience, et non avec vos sens, dans ce champ unifié où il n'existe pas de séparation, et en allant toujours plus profondément dans ce vide, dans cette obscurité (liée au fait qu'il n'y existe rien de physique), votre conscience fusionne de plus en plus avec la conscience du champ unifié. Plus vous allez loin dans votre effort et plus vous y mettez votre énergie et votre attention, moins vous vous sentez séparé et plus vous vous sentez complet.

Enfin, puisqu'il n'existe dans le champ unifié que l'éternel instant présent, la conscience, l'énergie du champ unifié, qui observe toute la matière prendre forme, se trouve donc dans cet éternel instant présent. Par conséquent, pour que vous puissiez entrer en contact avec lui, vous devez vous aussi être dans le moment présent. La figure 11.10 vous montre de quelle manière vous extraire de votre conscience individuelle de séparation afin de pénétrer dans l'unité et la complétude du champ unifié.

Un dernier point sur la vitesse de la lumière : dans notre monde matériel, la lumière visible est une fréquence s'appuyant sur des polarités (électrons, positrons, photons, etc.). Si vous examinez la figure 11.11, présentée plus loin, vous constaterez l'existence d'un seuil, représentant le plafond du premier tiers des fréquences les plus basses, de transformation de la lumière. Au-dessus de ce seuil fréquentiel, la matière devient énergie et singularité ; en dessous, on trouve la division et les polarités. Quand la lumière se sépare apparaissent les photons, les électrons et les positrons, parce que le champ de la lumière visible détient le modèle informationnel de la matière en tant que fréquence lumineuse organisée et structurée. C'est au niveau de ce seuil de transformation de la lumière qu'a eu lieu le big-bang, que la singularité a laissé place à la dualité et que l'univers est apparu sous forme de matière et d'information organisée. C'est pourquoi ce vide est éternellement obscur : il ne contient pas de lumière visible.

VERS L'UNITÉ

Lorsque deux aspects de notre conscience s'effondrent, nous sommes moins dans la séparation et davantage dans l'unité et la complétude. Quand notre conscience fusionne avec celle du champ unifié, nous sortons du temps et de l'espace.

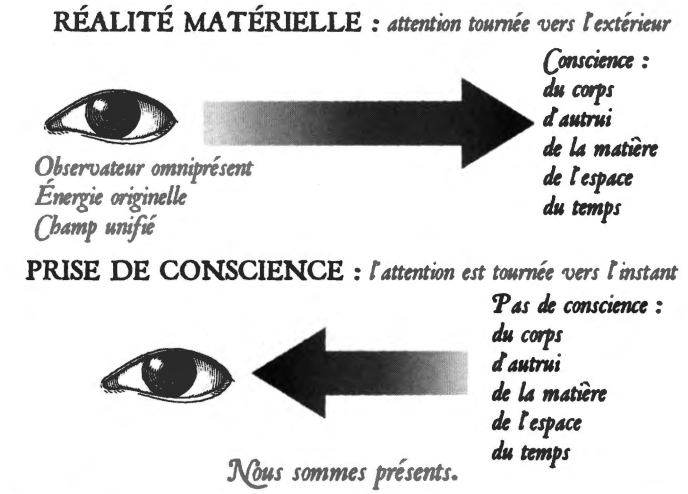


Figure 11.10

Plus notre attention est tournée vers le monde extérieur, plus nous nous identifions à celui-ci et plus nous ressentons la séparation et le manque. En ramenant notre attention vers notre monde intérieur, notre conscience s'aligne sur celle du moment présent ; nous y sommes alors présents. Plus nous fusionnons avec le champ unifié, moins nous ressentons la séparation et le manque, et plus nous sommes dans l'unité et la complétude. S'il n'y a pas de séparation entre deux aspects de la conscience, ni le temps ni l'espace n'existent ; il y a plus exactement une conscience de la globalité du temps et de l'espace. En conséquence, plus nous nous sentons complets, plus nous avons le sentiment que notre avenir est déjà là. Dès lors, on ne crée plus dans la dualité, mais dans l'unité.

La matière vibrant très lentement, pour pénétrer dans le temps-espace, c'est-à-dire dans le champ unifié, vous devez transcender la conscience de vous-même, cesser de vous identifier et mettre de côté votre personnalité. Enfin, si vous vivez dans un passé qui vous est familier ou dans un avenir prévisible, c'est-à-dire dans le temps linéaire, pour parvenir au temps-espace, il vous faut sortir du temps. Comment faire ? Encore une fois, il suffit de tourner votre attention vers le champ unifié, non pas avec vos sens, mais avec votre conscience. Cela vous permet d'élever votre énergie vers le sentiment d'unité.

Vous vous trouvez alors dans le champ quantique où tout est relié.

Le champ unifié, ou comment accéder à la conscience pure

La matière étant très dense, elle a la vibration la plus lente de l'univers. Sur la figure 11.11, vous voyez qu'en augmentant la fréquence de la matière par une accélération de sa vitesse, elle se dématérialise et devient énergie. À un moment donné, juste au-delà du spectre visible de la lumière, c'est-à-dire de la dimension duelle, toute information sur la matière se convertit en énergie plus unifiée. Comme vous le voyez, plus la fréquence est élevée, plus cette énergie devient ordonnée et cohérente. La dualité laisse alors place à l'unité. Nous autres humains parlons d'amour, de complétude, car il n'y a alors plus de séparation. C'est l'union de la positivité et de la négativité, de la masculinité et de la féminité, du passé et de l'avenir, du bien et du mal. Il y a transcendance des opposés.

À mesure que l'on continue de s'éloigner de la matière et de la séparation, on éprouve des sentiments de complétude, d'amour et d'ordre, de plus en plus élevés. Cette énergie cohérente véhicule des informations de plus en plus aimantes. Et si l'on continue l'accélération vibratoire de la matière, elle finira par avoir une telle fréquence qu'elle pourra être représentée par une ligne droite, c'est-à-dire un nombre infini de fréquences, donc de possibilités. Il s'agit du champ du point zéro ou du point de singularité quantique, qui est un champ informationnel omniprésent existant à l'état énergétique, observant et ordonnant la réalité à partir d'un unique point.

DE LA PENSÉE À LA MATIÈRE

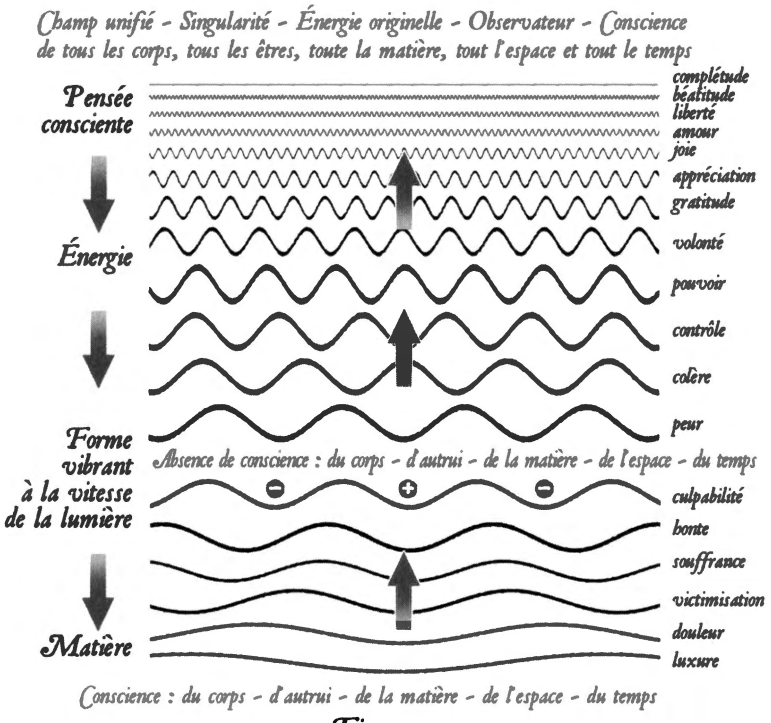


Figure II.II

Tout commence par une pensée consciente. Sa fréquence ralentit, elle se transforme en énergie, jusqu'à ce qu'elle prenne forme et devienne matière.

Toute forme matérielle adoptant la fréquence correspondant à la vitesse de la lumière a un modèle structurant. C'est à cette vitesse que l'énergie se divise, se polarise et que se forment des électrons, des positrons, etc. Au-dessus de la vitesse de la lumière, il existe un ordre plus élevé se traduisant par un degré supérieur de complétude.

Lorsque nous cherchons à transcender la matière, à nous dépasser, nous tournons notre attention vers l'intérieur, c'est-à-dire vers le champ unifié. Une fois que l'on franchit le plan de la lumière visible, on devient conscience pure et on sort de l'espace-temps. C'est dans ce monde que nous nous ouvrons à d'autres dimensions, d'autres réalités, d'autres possibilités. Puisque les fréquences sont porteuses d'informations et qu'il existe un nombre infini de fréquences dans le monde quantique, on peut y expérimenter d'autres plans d'existence.

Si vous observez les flèches ascendantes, c'est-à-dire passant de la matière au champ unifié (en direction de la ligne droite supérieure) représentant toutes les possibilités, vous constatez que vous devez traverser les fréquences basses intermédiaires, qui représentent différents niveaux de pensée et d'émotions. En examinant les différents niveaux de conscience que vous devez traverser pour parvenir à l'unité, vous comprenez pourquoi rares sont ceux qui tentent l'aventure.

Certains parlent de l'esprit de Dieu, d'autres de conscience unitaire, d'autres encore d'énergie originelle. Vous pouvez utiliser l'expression qui vous convient en référence au principe universel autonome. C'est dans cet espace qu'existent tous les potentiels, toutes les possibilités, sous forme de pensées. C'est la source ultime de l'intelligence aimante, de l'amour intelligent, qui observe toute cette réalité physique et lui donne forme. Par conséquent :

- plus notre fréquence est importante, plus notre énergie est élevée ;
- plus notre énergie est élevée, plus nous avons accès à des informations subtiles ;
- plus les informations sont subtiles, plus la conscience est élevée ;
- plus la conscience est élevée, plus l'esprit est supérieur ;
- plus l'esprit est supérieur, plus nous sommes à même d'influencer la matière.

Dans la hiérarchie des lois universelles, les lois quantiques prennent le dessus sur les lois newtoniennes (ou classiques). C'est pourquoi Einstein a dit : « Le champ est la seule force régissant la particule » ; en effet, c'est le champ quantique qui régit, organise et unifie toutes les lois de la nature, qui dirige et ordonne l'énergie en donnant forme à la lumière. Sur notre planète, il suffit de regarder la nature pour comprendre comment la matière est ordonnée par la suite de Fibonacci, liée au « nombre d'or » (formule mathématique récurrente créant l'ordre et la cohérence partout dans la nature). Ainsi, le champ du point zéro, constitué d'innombrables possibilités ou pensées (les pensées étant des possibilités) ralentit sa fréquence et crée la forme ordonnée.

Le champ unifié est une intelligence autonome qui n'a de cesse d'observer le monde matériel et de l'ordonner. Plus vous parvenez à vous unir à lui, moins vous éprouvez de sentiment de séparation et de manque. Quand votre conscience s'ouvre à cette dimension constituée d'un nombre infini de possibilités, vous vous reliez à la conscience de chaque être, de chaque chose, y compris de vos rêves futurs. La conscience étant l'attention, la première chose à faire si l'on veut connaître le champ unifié est d'en prendre conscience ; sinon, il n'a pas d'existence. Plus vous êtes attentif à ce champ, plus vous en avez conscience.

Il y a cependant une mise en garde : comme nous l'avons vu, le seul moyen d'entrer dans le monde quantique est de devenir

conscience pure, c'est-à-dire d'être telle une pensée. Cela signifie que vous devez transcender vos sens en n'ayant non plus conscience de la matière, mais de l'énergie. Si votre conscience réussit à pénétrer dans ce monde immatériel fait d'une obscurité infinie, elle fusionnera avec une conscience plus grande.

Si vous y parvenez, en laissant votre ego de côté et en vous abandonnant à cet amour intelligent, qui est à l'origine de l'univers et de votre vie, il vous absorbera. Cette intelligence aimante est à la fois personnelle et universelle, intérieure et extérieure et, quand elle s'empare de vous, elle rétablit l'ordre et l'équilibre biologique dans votre corps, car sa nature même est d'organiser la matière de manière plus cohérente. Une fois ce seuil franchi, il n'y a plus de séparation entre les différents aspects de la conscience. Il n'y a plus qu'une seule et unique conscience, celle de l'unité. C'est le champ de tous les possibles.

Vous pénétrez alors dans le domaine de la conscience pure, du temps-espace. Vous êtes au seuil du champ quantique (examinez à nouveau les figures 11.8 et 11.9).

Dans ce monde où tout est possible, un nombre illimité de potentiels, d'expériences vous attend, à défaut du train-train quotidien. Après tout, n'est-ce pas cela, l'inconnu ? C'est pour vous une possibilité, une nouvelle pensée. Dans le champ quantique, vos seules limites sont celles définies par votre imagination. Mais si vous vous mettez à repenser aux circonstances externes connues, votre conscience (et donc votre énergie) revient dans la réalité tridimensionnelle et spatio-temporelle, c'est-à-dire dans la séparation.

Chacune de vos pensées ayant une fréquence, dès que vous vous mettez à penser à votre douleur, à l'évolution de votre maladie, à vos difficultés professionnelles, à vos problèmes avec votre mère ou aux choses que vous devez faire dans un certain laps de temps, vous revenez dans cet espace-temps. Vos pensées émettent une fréquence du même niveau que la matière (voir à nouveau figure 11.10). Votre énergie se remettant à vibrer au même niveau que le monde physique connu, vous avez un moindre impact sur votre réalité. Votre vibration est celle de la matière, et nous savons tous ce que cela donne.

À mesure que votre fréquence devient de plus en plus dense, vous vous éloignez davantage du champ unifié, vous vous en séparez. Dès lors, si vos rêves sont des pensées dans le champ unifié, il vous faudra beaucoup de temps pour les réaliser.

Si vos pensées se tournent vers votre environnement extérieur, vous restez dans les confins de votre identité, définis par l'ensemble de vos expériences passées. Vous restez au même niveau que celui de vos souvenirs, pensées et émotions habituelles et conditionnées, que vous avez associés à toutes les personnes et choses que vous connaissez, ce qui signifie que votre attention et votre énergie sont tournées vers votre réalité passée/présente. Vos pensées restant dans le cadre de votre identité, votre vie ne peut évoluer. La même personnalité s'efforce tant bien que mal de créer une nouvelle réalité.

Quand je dis que vous devez vous dépasser, j'entends par là que vous devez laisser derrière vous ce que vous êtes, et ne plus vous en tenir à votre personnalité et à vos conditionnements. Il paraît donc logique que, pour guérir votre corps, vous deviez aller au-delà. Pour créer le renouveau dans votre vie, il vous faut oublier les mêmes vieilles rengaines. Pour trouver la solution à un problème extérieur, vous devez vous extraire du souvenir et des émotions associés aux problèmes. Et si vous voulez du changement, il vous faut cesser d'anticiper inconsciemment le même avenir prévisible en vous appuyant sur vos souvenirs. Il vous faut embrasser un état de conscience supérieur à celui qui est à l'origine du problème.

Dans le champ unifié, il n'y a nulle part où aller, car vous êtes partout ; il n'y a rien à désirer, car vous êtes dans la complétude, vous avez tout ; vous ne pouvez juger qui que ce soit et il n'est plus nécessaire de devenir quelqu'un, car vous êtes tout le monde. Et à quoi bon vous inquiéter de ne pas avoir assez de temps, dans une dimension où il est infini ?

Plus vous vous sentez complet, moins vous vous sentez dans le manque, et donc moins vous avez de désirs. Car comment vouloir, c'est-à-dire vivre dans le manque, quand on se sent complet ? Il y a donc moins besoin de créer dans la dualité et dans la séparation. Quand vous créez dans la complétude, vous avez le sentiment d'avoir déjà ce que vous voulez. Il n'est donc plus nécessaire de désirer, d'essayer, de souhaiter, de forcer, de prédire, de lutter ou d'espérer. Après tout, l'espoir est une forme d'impuissance. Quand on crée dans un état de complétude, il n'y a que certitude et observation. Telle est la clé de la création : se sentir connecté, et non séparé.

Si, dans votre monde tridimensionnel, le temps est le produit de l'espace illusoire entre deux objets ou deux aspects de votre conscience, plus vous êtes uni avec le champ quantique, moins

vous êtes séparé de la matière. Quand votre conscience fusionne avec le champ unifié, la séparation disparaissant, le sentiment de complétude qui en découle se reflète au niveau biologique, chimique, hormonal, génétique, cardiaque et cérébral, ce qui rétablit l'équilibre dans tout l'organisme. Une énergie supérieure traverse alors votre système nerveux autonome, qui vous donne continuellement vie et dont le but est de créer l'équilibre et l'ordre. Cette énergie véhicule un message sain, grâce auquel vous devenez de plus en plus *saint*. Plus votre fréquence est élevée, moins il vous faut de temps pour créer la réalité tridimensionnelle de votre choix.

Comme nous l'avons précédemment appris dans ce chapitre, quand vous réduisez l'espace entre deux points de votre conscience, vous faites s'effondrer le temps. Quand cette illusion n'existe plus, vous percevez moins l'espace qui vous sépare (vous qui avez une identité et qui vivez dans un corps, dans un environnement physique, dans le temps linéaire) de votre environnement, ainsi que de vos rêves.

Votre conscience est alors unitaire et le temps éternel. Souvenez-vous, lorsque le temps est illimité, vous pouvez découvrir un nombre infini d'espaces, de dimensions et de réalités. Vous êtes ce que vous « pensez » être. En fait, il n'y a rien à tenter de créer, car tout existe déjà sous forme mentale dans le plan où coexistent toutes les pensées. Il vous suffit de prendre conscience, d'observer la réalisation et de faire l'expérience.

S'OUVRIR À UN NOMBRE ILLIMITÉ DE POSSIBILITÉS

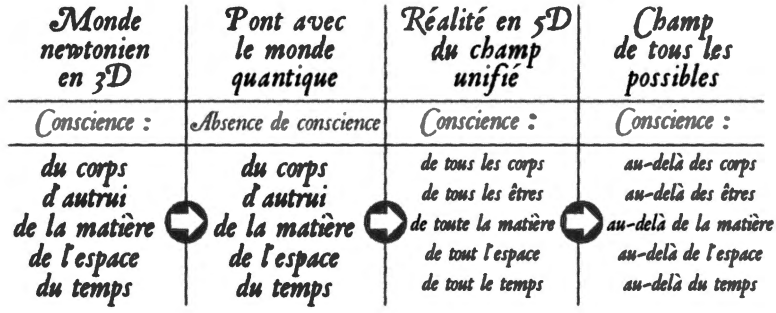


Figure 11.12

Une fois que l'on fait un avec la conscience unitaire, du point de vue théorique, on peut aller au-delà des corps, des êtres, de la matière, de l'espace et du temps.

Observez la figure 11.12. Vous y découvrez comment se fait la transition entre la réalité matérielle et le champ de tous les possibles, comment accéder à la super-conscience.

Dans le travail que je fais dans le monde entier, j'ai passé de nombreuses années à apprendre à nos participants à se dépasser. Je sais désormais que la première étape dans ce processus consiste pour eux à maîtriser leur corps, et à transcender leur environnement extérieur et le temps. Ils sont alors sur le point d'expérimenter le champ unifié. Mais une fois là, ils doivent apprendre qu'ils peuvent aller encore plus loin.

L'apprentissage étant synonyme de nouvelles connexions synaptiques, plus vous apprenez, plus vous pouvez apprécier quelque chose, en avoir conscience et en faire l'expérience, parce que vous pouvez l'aborder grâce à un nouvel ensemble de réseaux neuronaux. Après tout, c'est en apprenant que votre expérience s'enrichit ; si vous n'apprenez rien de nouveau, il y a toutes les chances que votre vie ne change pas, puisque vous percevez la réalité par l'intermédiaire des mêmes réseaux neuronaux que par le passé. Le savoir est un signe avant-coureur de certaines évolutions dans votre vie.

Par exemple, j'adore le vin rouge et chaque année j'anime différents séjours œnologiques d'une semaine dans différentes parties du monde. Nombreux sont les participants qui affirment à l'origine ne rien savoir sur le vin. Voici comment je traduis ce genre d'affirmation : ils n'ont probablement jamais appris quoi que ce soit sur l'art de faire fermenter le raisin, ou en ont une connaissance restreinte. En vérité, ayant un savoir et une expérience limités en la demeure, ils ont probablement des réseaux neuronaux très limités pour percevoir les nuances au niveau du goût. On pourrait dire qu'ils ne savent pas quoi chercher pour vraiment savourer leur expérience.

Mais qu'en est-il s'ils apprennent comment les vignerons produisent le vin, s'ils comprennent son histoire, le type de raisin utilisé et pourquoi ? Et s'ils apprennent que le vin est stocké dans des fûts en chêne, combien de temps et pourquoi ? Cela leur permettrait de se familiariser avec tout le processus et tout le raisonnement qui sous-tend la saveur d'un bon vin.

Tout cela a trait au processus ; venons-en maintenant au goût même du vin. Si les gens ignorent tout de son éventuel goût de prune, des nuances de cerise noire et de groseille, de vanille et de cuir, de l'odeur de ses parfums floraux, du pourcentage de tanin, du

vieillissement en fût de chêne ou en cuve en acier inoxydable et du temps nécessaire, ils ne savent pas quoi chercher et ne peuvent aller jusqu'au bout de leur expérience. Ce n'est que quand on sait quoi chercher et de quoi prendre conscience que l'on peut apprécier la saveur de quelque chose. On pourrait dire que c'est leur conscience qui transforme leur expérience.

Je le sais, car en seulement sept jours les personnes qui affirmaient au départ ne pas apprécier le vin rouge ou ne rien y connaître adoptent un point de vue très différent, basé sur une expérience radicalement nouvelle. Après plusieurs jours entiers passés à découvrir quoi chercher, en restant continuellement présentes et en portant toute leur conscience sur les arômes spécifiques, à tester une multitude de vins et à se forger des préférences en étant en permanence attentives et en créant de nouveaux réseaux neuronaux, ces personnes se mettent à apprécier un type de vin très spécifique. En une semaine, leur appréciation, leur conscience et leur compréhension changent du tout au tout. Là encore, c'est l'expérience qui les a transformées.

Il en va de même pour le champ unifié. Si vous n'en avez pas conscience, il n'existe pas pour vous. À l'inverse, plus vous en savez sur lui et plus vous avez conscience de ce qu'il vous faut chercher, plus vous pouvez aller en profondeur dans l'expérience. Ce qui devrait vous transformer.

Dès la naissance, vous apprenez à maintenir votre attention sur la matière, et non sur l'énergie. Ce conditionnement vous amène à croire que vous avez besoin de vos sens pour faire l'expérience de la réalité. En d'autres termes, si vous ne voyez, n'entendez, ne sentez, ne goûtez ou ne touchez pas quelque chose, cette chose n'a pas d'existence pour vous. De fait, la majorité des gens tournent leur attention essentiellement vers la matière, en consacrant très peu de temps à l'énergie, aux informations et aux ondes. Par exemple, vous n'avez pas conscience de votre gros orteil gauche tant que votre attention n'est pas posée dessus. Il était toujours là, mais vous n'en aviez pas conscience. C'est à partir du moment où votre conscience se tourne vers lui qu'il se met à exister pour vous. Il en va de même pour le champ unifié. En étant obnubilés par la matière, les gens ferment la porte à de nombreuses possibilités. Le champ quantique est un champ des possibles : plus votre attention se tourne vers lui, plus les portes qui s'ouvrent dans votre vie sont nombreuses.

Votre énergie allant là où votre attention se positionne, à partir du moment où vous prenez conscience du champ unifié, il connaît une expansion. Par exemple, quand votre attention se tourne vers votre douleur, elle augmente, parce que vous l'expérimentez de manière plus intense. Plus vous lui donnez votre attention, plus elle fait partie de votre vie. Il en va de même là encore pour le champ unifié ; plus vous en prenez conscience, plus sa présence dans votre vie est importante et plus il fait partie de votre vie.

Le simple fait de placer votre attention sur le champ unifié, d'en prendre conscience, de le remarquer, d'en faire l'expérience, de le ressentir, d'interagir avec lui et de rester présent moment après moment suffit à le faire apparaître et à avoir un impact sur votre réalité quotidienne. Comment cela se passe-t-il ? Par le biais de synchronicités, d'opportunités, de coïncidences, de coups de chance, de moments inspirants, ou en étant au bon endroit au bon moment.

D'après mon expérience, ce champ unifié est une intelligence aimante, divine, un amour intelligent qui se trouve en nous et tout autour de nous. Chaque fois que votre attention se place sur lui, sa présence augmente dans votre vie. Et vous commencez à fusionner avec lui. Littéralement, vous devenez ce champ unifié ; plus vous allez loin dans cette expérience, plus vous repoussez les limites de vos explorations.

Si vous observez à nouveau la figure 11.11, en vous rapprochant de la ligne droite qui représente l'énergie originelle ou l'unité, vous comprenez que le seul moyen d'y parvenir est de maintenir votre attention dessus et d'en prendre davantage conscience. En faisant cela correctement, puisque vous vous éloignez de la dualité pour évoluer vers l'unité et que les émotions sont le produit fini des expériences, vous devriez ressentir de plus en plus d'amour et de complétude. Cela a trois conséquences sur votre vie.

La première est qu'en plaçant votre attention sur le champ unifié et en vous rapprochant de la source, vous l'expérimentez plus intensément. Cela crée une voie neurologique allant de votre cerveau pensant directement jusqu'à votre système nerveux autonome. Ainsi, chaque fois que vous reprenez vos explorations et que vous ralentissez vos ondes cérébrales, vous créez un réseau neurologique de plus en plus dense. Cela vous permet de fusionner plus facilement avec le champ quantique.

La deuxième conséquence est que dans la mesure où vos expériences enrichissent votre cerveau, chaque fois que vous interagissez avec ce champ unifié, cela a un impact sur cet organe. Car l'expérience peaufine les circuits cérébraux. Vous préparez ainsi votre cerveau à être encore plus réceptif la prochaine fois que vous fusionnerez avec le champ quantique. De même, dans la mesure où les expériences produisent des émotions, celles-ci vous permettent d'incarner de plus en plus le champ unifié.

D'après le modèle quantique de la réalité, toute maladie étant liée à une diminution et à une incohérence fréquentielles, au moment même où le corps entre en contact avec une fréquence supérieure, l'énergie qui en découle élève la vibration du corps et la rend plus cohérente et plus ordonnée. Il est souvent arrivé lors de nos séminaires de niveau supérieur dans le monde entier que nos participants ayant accédé à une fréquence et à des informations nouvelles constatent des changements instantanés au niveau de leur santé.

L'objectif du système nerveux autonome étant de créer l'équilibre et la santé, dès que vous cessez de lui faire barrage, d'analyser, de penser et que vous lâchez complètement prise, cette intelligence intervient et crée l'ordre. Mais cette fois-ci, elle est porteuse d'un message favorisant une plus grande autonomie, en lien à une fréquence plus élevée du champ unifié. Cette énergie cohérente augmente la fréquence de la matière. Cela revient, quand on écoute la radio, à passer d'une fréquence inaudible à cause des parasites à une radio dont le signal est clair. Le corps reçoit un signal plus cohérent.

Quand cela vous arrivera, vous éprouverez un amour intense, une profonde joie de vivre, un regain de liberté, une félicité indescriptible, un émerveillement vis-à-vis de la vie, une plus grande gratitude et un plus grand pouvoir d'action, en toute humilité. L'énergie du champ unifié, sous la forme de ces émotions, reprogrammera alors votre corps qui adoptera une nouvelle conscience, un nouvel état d'esprit. De nouveaux signaux parviendront à vos gènes, ce qui modifiera votre corps et lui permettra de tirer un trait sur votre passé biologique.

La troisième conséquence d'une fusion avec le champ unifié est que vous avez accès à d'autres informations, à d'autres connaissances. En effet, vous avez transformé vos circuits cérébraux et vous n'êtes plus la même personne. Vous découvrirez des vérités supérieures et redécouvrirez des choses que vous pensiez bien connaître. Votre

expérience intérieure aura modifié votre perception de votre monde extérieur. En d'autres termes, vous vous serez éveillé.

Une fois que votre compréhension du champ unifié sera plus élargie, parce que votre expérience aura changé vos circuits neuronaux, vous pourrez percevoir différemment la réalité. Vous vous ouvrirez à un éventail d'expériences que votre cerveau n'était pas en mesure de comprendre précédemment. Plus votre cerveau utilisera ces réseaux, plus vous pourrez percevoir la réalité dans sa profondeur. Elle avait toujours été ainsi, mais vous n'aviez tout simplement pas les circuits neurologiques vous permettant de vous brancher dessus.

Si vous parvenez régulièrement à vous reconnecter à la source (reportez-vous à nouveau à la figure 11.11), vos comportements évolueront et s'aligneront sur elle. Sa nature deviendra la vôtre et son amour intelligent s'exprimera davantage à travers vous. Quelles sont ses qualités innées ? La patience, le pardon, la présence, la conscience, la volonté, le don de soi, l'altruisme, l'amour, etc. Et c'est ce que vous deviendrez. Vous prendrez alors conscience que ce que vous avez toujours cherché vous a aussi cherché. Votre union sera alors une réalité.

L'important sera alors de :

- permettre à votre conscience de fusionner avec une conscience supérieure ;
- vous abandonner de plus en plus à l'amour intelligent ;
- vous fier à l'inconnu ;
- lâcher continuellement prise sur certains aspects de votre moi limité pour vous unir à votre moi supérieur ;
- vous perdre dans le néant pour fusionner avec le grand tout ;
- vous détendre dans un océan infini d'énergie cohérente ;
- aller toujours plus loin dans l'unité ;
- laisser votre conscience ressentir toujours plus ce champ unifié tout autour de vous, d'instant en instant, sans laisser votre conscience revenir à la réalité tridimensionnelle.

Si vous y parvenez, il ne vous sera plus nécessaire d'utiliser vos sens, car vous les aurez transcendés. Vous serez pure conscience.

Méditation de l'espace-temps et du temps-espace

Prenez conscience de votre cœur. Une fois votre attention fixée sur l'espace qu'il occupe, prenez conscience de votre respiration. Laissez-la entrer et sortir de votre cœur ; elle s'approfondit, vous vous détendez. En gardant votre attention sur votre cœur, éprouvez une émotion supérieure et ressentez-la pendant un certain temps, en plaçant cette fois-ci votre attention sur votre respiration. Faites rayonner cette énergie au-delà de votre corps.

Puis, en écoutant une chanson qui vous inspire (par exemple celle que vous avez utilisée pour la méditation du chapitre 5), pratiquez cette méditation qui permet d'aider le mental à ne plus s'identifier au corps. Libérez toute l'énergie stockée dans votre corps sous forme d'émotions de survie en la transformant en émotions élevées grâce à une intensité supérieure à celle du mental quand il est identifié au corps.

Pendant les dix à quinze minutes qui suivent, écoutez une ou deux musiques (sans paroles) de nature à pouvoir induire une transe en vous. Devenez la conscience pure, en prenant conscience du champ unifié.

Maintenant, reliez-vous à la conscience omniprésente. Il vous suffit de prendre conscience de ce champ et de le ressentir d'instant en instant. Cela engendrera en vous un plus grand sentiment de complétude et d'unité, ce qui aura un impact biologique sur votre corps, ce dernier étant traversé par une énergie plus cohérente et votre champ énergétique s'intensifiant. Restez dans cet état entre dix et vingt minutes, en vous y abandonnant de plus en plus profondément. À la fin, revenez à votre nouveau vous, dans un nouveau corps, un nouvel environnement, une nouvelle perception du temps.

Chapitre 12

LA GLANDE PINÉALE

Comme vous le savez, quand notre conscience transcende le monde des sens dans cette réalité tridimensionnelle, nous pouvons accéder à des fréquences véhiculant des informations spécifiques supérieures à la vibration de la matière et à la vitesse de la lumière. Alors, le cerveau traite une énergie d'une très grande intensité. À de nombreuses reprises, nous avons mesuré et observé ce phénomène au moyen d'imageries cérébrales chez nos participants avancés. Vous avez également appris que quand l'énergie augmente dans le cerveau, il y a forcément une expansion de la conscience, et *vice versa*. En fait, il est très difficile de déterminer si c'est l'énergie ou le niveau de conscience qui est à l'origine de ces mesures extrêmes. Mais je ne pense pas que l'on puisse dissocier ces deux éléments, car on ne peut avoir de changement énergétique sans changement de la conscience, ou de changement fréquentiel sans changement informationnel.

Quand vous vous reliez de plus en plus profondément au champ unifié, votre cerveau est activé par une énergie élevée porteuse d'informations spécifiques sous forme de pensées et d'images. Le cerveau enregistre cet événement intérieur profond et, pour la personne qui fait l'expérience, cette dernière lui paraît plus réelle que n'importe quelle expérience extérieure du passé. À ce moment,

l'accroissement énergétique, se traduisant par une émotion particulièrement forte, attire toute l'attention du mental. C'est en cet instant que le cerveau et le corps passent biologiquement au cap supérieur.

Si une personne peut rester assise à méditer les yeux fermés et avoir une expérience sensorielle très riche sans utiliser ses sens, on est en droit de se poser la question suivante : que se passe-t-il dans le cerveau qui puisse expliquer cet effet surnaturel ? Encore une fois, pour le méditant, assis au calme, l'expérience paraît plus réelle que toute autre expérience sensorielle passée. De nouvelles questions se posent : comment peut-on faire une expérience sensorielle très intense sans faire appel aux sens ? Quelles sont les fonctions spécifiques du cerveau et du corps qui transforment les interactions avec le champ quantique en expériences intérieures profondes ?

En d'autres termes, si l'on peut interagir avec un champ informationnel plus cohérent, qui crée ce genre d'événements intérieurs extrêmement stimulants, il doit y avoir une explication neurologique, chimique et biologique à ces transformations échappant à l'ordinaire. Quels sont les systèmes, les organes, les glandes, les tissus, les substances chimiques, les neurotransmetteurs et les cellules qui peuvent susciter des expériences d'une telle intensité ? Se pourrait-il qu'il y ait des composantes physiologiques en suspens, qui attendent d'être activées ?

Pour mieux comprendre les informations données dans ce chapitre, définissons les quatre états de la conscience. Le premier est la veille, c'est-à-dire, bien entendu, lorsque nous sommes conscients. Le deuxième est le sommeil, qui correspond à une phase d'inconscience et de régénération du corps. Le troisième est le rêve, qui est un état modifié de conscience pendant lequel le corps est au repos, tandis que le mental produit activement des images et des symbolismes intérieurs. Le quatrième et dernier état correspond aux périodes de transcendance de la conscience, qui dépassent notre entendement. Ce quatrième état semble transformer à jamais notre individualité et notre perception du monde. Je vais tâcher de vous expliquer le point de vue de la biologie, de la chimie et de la neuroscience quant à ces expériences transcendantales. Commençons par une molécule, la mélatonine, qui joue un rôle caché.

La mélatonine, neurotransmetteur du rêve

Au réveil, le matin, quand vous regagnez le monde des sens, dès que votre œil perçoit la lumière à travers l'iris, des récepteurs dans le nerf optique envoient un signal dans une partie de votre cerveau appelée « noyau suprachiasthmatique ». Puis, le signal est transmis à la glande pinéale (ou épiphyse), qui réagit en produisant de la sérotonine, neurotransmetteur vous éveillant.

Comme vous vous en souvenez probablement, les neurotransmetteurs sont des messagers chimiques qui communiquent des informations aux neurones. La sérotonine informe votre corps qu'il est temps de se réveiller et de commencer votre journée. Tandis que vous intégrez des informations en provenance de tous vos sens afin de donner du sens à votre réalité intérieure et extérieure, la sérotonine stimule vos ondes cérébrales, qui passent de delta à thêta, puis à alpha, puis enfin à bêta, ce qui vous permet de prendre à nouveau conscience de votre corps physique dans l'espace et le temps. Ainsi, quand votre cerveau est en ondes bêta, votre attention se tourne essentiellement sur votre environnement extérieur, votre corps et le temps. C'est tout à fait normal.

Quand la nuit tombe et que survient l'obscurité, il se produit un processus similaire, mais inverse. L'inhibition de la lumière envoie un signal à la glande pinéale en suivant le même trajet, mais cette fois-ci, la glande transforme la sérotonine en mélatonine, neurotransmetteur vous préparant à la nuit. La sécrétion de mélatonine ralentit vos ondes cérébrales, qui passent de bêta à alpha, ce qui vous fait somnoler, vous donne une sensation de fatigue et vous donne moins envie de penser ou d'analyser. Vos ondes cérébrales ralentissant, vous avez davantage envie de porter votre attention sur votre monde intérieur que sur votre monde extérieur. Enfin, quand votre corps s'endort et se met au repos, vos ondes cérébrales passent d'alpha à thêta, puis à delta, ce qui induit des périodes de rêve et de sommeil profond, régénérateur.

En étant soumis aux rythmes de votre environnement extérieur et à l'alternance du jour et de la nuit, votre cerveau s'habitue automatiquement à produire chaque jour ces substances chimiques à des moments spécifiques le matin et le soir. On parle de « rythmes circadiens ». La plupart d'entre nous savent que, quand nous ne respectons pas ce rythme naturel, nous ne nous sentons pas bien, par exemple

lorsque nous prenons l'avion pour nous rendre dans un autre pays où le soleil se lève et se couche beaucoup plus tôt ou tard que dans notre fuseau horaire. C'est ce que l'on appelle le décalage horaire, et il nous faut un certain temps pour nous adapter. Ainsi, quand les rythmes circadiens sont bousculés, il nous faut généralement quelques jours pour nous ajuster aux heures différentes de lever et de coucher du soleil. Tout ce processus est lié à des substances chimiques produites sous l'effet de nos interactions avec le monde extérieur, liées à la réaction de nos yeux au soleil et à la fréquence de la lumière visible.

La mélatonine induit le sommeil paradoxal, phase des rythmes circadiens qui provoque le rêve. Quand nos pensées et notre bavardage mental diminuent pour laisser place au sommeil, puis à l'état onirique, le cerveau commence à percevoir intérieurement des images et des symboles. Mais avant d'en arriver à l'importance de la mélatonine, intéressons-nous de plus près à la structure moléculaire de ce neurotransmetteur.

À l'origine de la production de la mélatonine, il y a un acide aminé essentiel, le L-tryptophane, la matière première à partir de laquelle sont fabriquées la sérotonine et la mélatonine. Pour être converti en mélatonine, il doit subir une série de changements chimiques appelés méthylation. La méthylation est un processus qui vise à appliquer un atome de carbone et trois d'hydrogène (ce que l'on appelle un groupe méthyle) à d'innombrables fonctions essentielles dans l'organisme, tels que la réflexion, la régénération de l'ADN, l'activation et la désactivation des gènes, la lutte contre les infections, etc. En l'occurrence, elle sert à la production de la mélatonine.

La figure 12.1 décrit ce processus. Ce groupe méthyle étant constitué de substances chimiques très stables, la structure de base des hexagones et pentagones reste la même durant cette série de réactions chimiques. Cependant, différents groupes de molécules se fixant sur cette structure de base, la molécule de base voit ses propriétés et ses caractéristiques changer.

Pour commencer, la glande pinéale transforme le L-tryptophane en 5-hydroxytryptophane (5-HTP), qui devient ensuite la sérotonine. La sérotonine est une molécule plus stable que le 5-HTP, elle peut subvenir à ses besoins dans le cerveau et elle a une fonction plus utile, comme nous le verrons bientôt. Par l'intermédiaire d'une autre réaction chimique, la glande pinéale convertit la sérotonine en N-acétylsérotonine, puis une réaction supplémentaire en fait de

la mélatonine. Tout cela se produit dans la glande pinéale. Sur vingt-quatre heures, la production de mélatonine est la plus élevée entre 1 heure et 4 heures du matin. Il est important de s'en souvenir.

LA FABRICATION DE SÉROTONINE ET DE MÉLATONINE : LA MÉTHYLATION

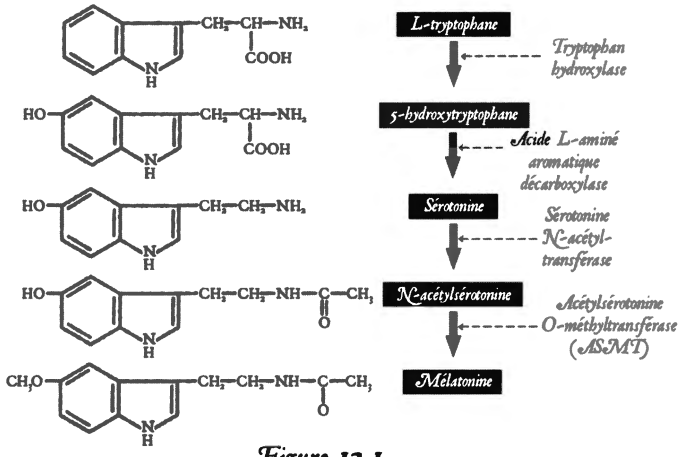


Figure 12.1

La méthylation, processus par lequel le L-tryptophane se transforme en sérotonine et en mélatonine.

On sait aujourd'hui qu'il existe une relation inverse entre les hormones surrénaliennes et la mélatonine : quand le taux de cortisol augmente, celui de mélatonine diminue. C'est la raison pour laquelle on ne peut dormir quand on est stressé. À la préhistoire, il s'agissait d'un mécanisme biologique de sécurité. Par exemple, si vous étiez poursuivi par un prédateur quelques fois en allant chercher de l'eau et si vous repériez d'autres bêtes de grande taille sur votre territoire, l'intelligence innée de votre corps tâchait de vous éviter de devenir leur proie. Dans ces moments-là, le sommeil et la régénération sont moins importants que la survie. En d'autres termes, il est plus précieux de rester en vie en demeurant éveillé pendant la nuit que de dormir en risquant la mort.

Quand le corps tente de se reposer dans cet état de vigilance, il n'obtient jamais le sommeil réparateur dont il a besoin, car les hormones de la survie, par exemple le cortisol, ont activé les gènes

de la survie. Et si le facteur de stress perçu n'est pas un tigre à dents de sabre, mais les tensions avec votre ancienne femme, avec laquelle vous devez interagir au quotidien, le stress chronique qui en résulte maintient le système de survie activé. Alors, cette soupape de sécurité n'est plus adaptative. Cette forme de stress chronique influence la sécrétion normale de mélatonine (et de sérotonine), ce qui bouscule l'homéostasie de l'organisme.

Mais si le taux de cortisol baisse, la production de mélatonine augmente. En d'autres termes, si vous surmontez la dépendance émotionnelle à ces hormones et arrêtez de stresser, votre corps se remet à bâtir des projets à long terme au lieu d'être constamment en train de gérer l'urgence perçue. Examinez la figure 12.2 pour faire le point sur le rapport entre la mélatonine et le cortisol.

LA RELATION INVERSE ENTRE LES HORMONES SURRÉNALIENNES ET LA MÉLATONINE

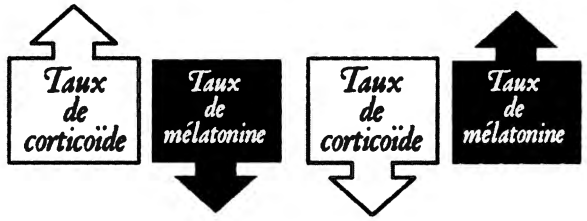


Figure 12.2

Quand les hormones du stress augmentent, la production de mélatonine diminue. Quand les hormones du stress diminuent, la production de mélatonine augmente.

La mélatonine a de nombreuses autres applications intéressantes. Par exemple, il a été prouvé qu'elle améliore le métabolisme des glucides. C'est important, car quand certaines personnes réagissent à un stress, le corps a besoin de glucides, qu'il stocke sous forme de graisse, la graisse n'étant rien d'autre que de l'énergie en réserve. L'organisme agit ainsi sous l'effet de gènes primitifs qui l'incitent à stocker de l'énergie en cas de famine. Par ailleurs, on sait également que la mélatonine soulage la dépression. Il a même été prouvé qu'elle augmente le taux de DHEA, l'hormone anti-vieillissement. Pour en savoir plus sur l'importance de la mélatonine, neurotransmetteur de la vie nocturne, reportez-vous à la figure 12.3.

FAITS SCIENTIFIQUES À PROPOS DE LA MÉLATONINE

- *Interrompt la sécrétion excessive de cortisol en réaction au stress.*
- *Améliore le métabolisme des glucides.*
- *Diminue le taux de triglycérides.*
- *Inhibe l'athérosclérose (durcissement des artères).*
- *Stimule les défenses immunitaires (cellulaires et métaboliques).*
- *Ralentit le développement de certaines tumeurs.*
- *Augmente de 25 % la durée de vie des rats de laboratoire.*
- *Active une fonction neuroprotectrice dans le cerveau.*
- *Augmente le sommeil paradoxal (sommeil onirique).*
- *Neutralise les radicaux libres (action antioxydante, anti-vieillissement).*
- *Favorise la régénération et la réplication de l'ADN.*

Figure 12.3

Quelques exemples de bienfaits de la mélatonine.

Maintenant, approfondissons votre compréhension de toutes les informations que vous avez étudiées dans cet ouvrage jusqu'à maintenant.

L'activation de la glande pinéale

Pendant des années, j'ai passé une très grande partie de mon temps à étudier la glande pinéale et à m'intéresser aux travaux de chercheurs ayant fait des mesures approfondies de ses métabolites et tissus. Mon intention était de voir s'il existait des liens entre mes découvertes et certains mystères anciens. Un passage en particulier a piqué ma curiosité :

> « La glande pinéale est un transducteur neuroendocrinien sécrétant la mélatonine et responsable du contrôle des rythmes circadiens. Une nouvelle forme de biominéralisation a été étudiée dans la glande pinéale

> humaine et consiste en de petits cristaux de longueur inférieure à 20 microns. Ces cristaux, en raison de leur structure et de leurs propriétés piézoélectriques, sont à l'origine d'un mécanisme de transduction électromécanique et biologique de la glande pinéale[1]. »

Cela fait beaucoup à digérer, mais résumons ce passage à ses deux points les plus importants. Les mots clés sont ici : *propriétés piézoélectriques* et *transducteur*.

L'effet piézoélectrique consiste à appliquer une pression à certains matériaux. Ce stress mécanique se transforme en charge électrique. Pour faire simple, la glande pinéale contient des cristaux de calcite composés de calcium, de carbone et d'oxygène, et en raison de leur structure, cet effet s'applique à eux. Telle une antenne, la glande pinéale peut s'activer électriquement et générer des champs électromagnétiques permettant d'accéder à des informations. Voilà pour le premier point. En outre, de même qu'une antenne émet une vibration correspondant à la fréquence d'un signal entrant, la glande pinéale reçoit des informations au moyen de champs électromagnétiques invisibles. Toute fréquence étant porteuse d'informations, une fois que l'antenne est reliée au signal exact du champ électromagnétique, il faut un moyen de traduire ce signal en un message compréhensible. C'est exactement ce que fait un transducteur. Voilà pour le second point.

Un transducteur est tout ce qui reçoit un signal sous une forme énergétique et le convertit en un signal sous une autre forme. Regardez autour de vous. Là où vous vous trouvez, il y a probablement une télévision, un poste de radio et des ondes Wifi qui sont autant de fréquences différentes associées à une énergie électromagnétique invisible (vous ne pouvez les voir à l'œil nu, mais il n'en demeure pas moins qu'elles existent). Par exemple, le signal transmis par des fréquences à votre télévision est traduit par un transducteur en une image qui apparaît sur votre écran. Et lorsque vous vous branchez sur une radio de la bande FM, vous captez une fréquence électromagnétique spécifique grâce à votre antenne. Les informations reçues sont ensuite converties par un transducteur en un signal cohérent, qui donne la musique que vous entendez.

1. Extrait d'un article de S. Baconnier, S. B. Lang et R. Seze, « *New Crystal in the Pineal Gland* », paru en août 2002.

Dans l'étude que j'ai citée, il est dit que la glande pinéale est un transducteur neuroendocrinien, capable de recevoir et de convertir des signaux dans le cerveau. Quand la glande pinéale sert de transducteur, elle peut capter des fréquences ne provenant pas de notre réalité sensorielle habituelle. Une fois la glande pinéale activée, elle peut se brancher sur des dimensions spatio-temporelles supérieures, dans le temps-espace, comme nous l'avons précédemment vu. Telle une télévision, elle peut transformer les informations reçues par le biais de ces fréquences en images claires et en expériences transcendantales que vous percevez mentalement, par exemple sous forme de visions multisensorielles profondes et indescriptibles. Cela revient en quelque sorte à voir un film Imax multidimensionnel.

Vous vous demandez peut-être : puisque cette petite glande existe à l'intérieur de mon crâne, comment puis-je exercer un stress mécanique sur les cristaux qu'elle contient, créant ainsi un effet piézoélectrique permettant à la glande pinéale de faire office d'antenne ? Et comment cette antenne captera-t-elle des fréquences et informations au-delà de la matière et de la lumière et les convertira-t-elle en images pleines de sens, telle une expérience transcendantale ?

Pour que la glande pinéale s'active, quatre éléments importants doivent se produire. Je vais maintenant expliquer trois d'entre eux, avant d'aborder le quatrième quand il sera temps d'apprendre la méditation.

1. L'effet piézoélectrique

Les cristaux de calcite précédemment mentionnés et représentés sur la figure 12.4 sont fondamentaux pour créer l'effet piézoélectrique dans la glande pinéale. Il s'agit de cristaux minuscules, dont la longueur est comprise entre 1 et 20 microns environ. Pour remettre les choses dans leur contexte, leur longueur fait entre 1/100^{e} et un quart de l'épaisseur d'un cheveu humain. La plupart du temps, ils ont des formes d'octaèdres, d'hexaèdres et de rhomboèdres.

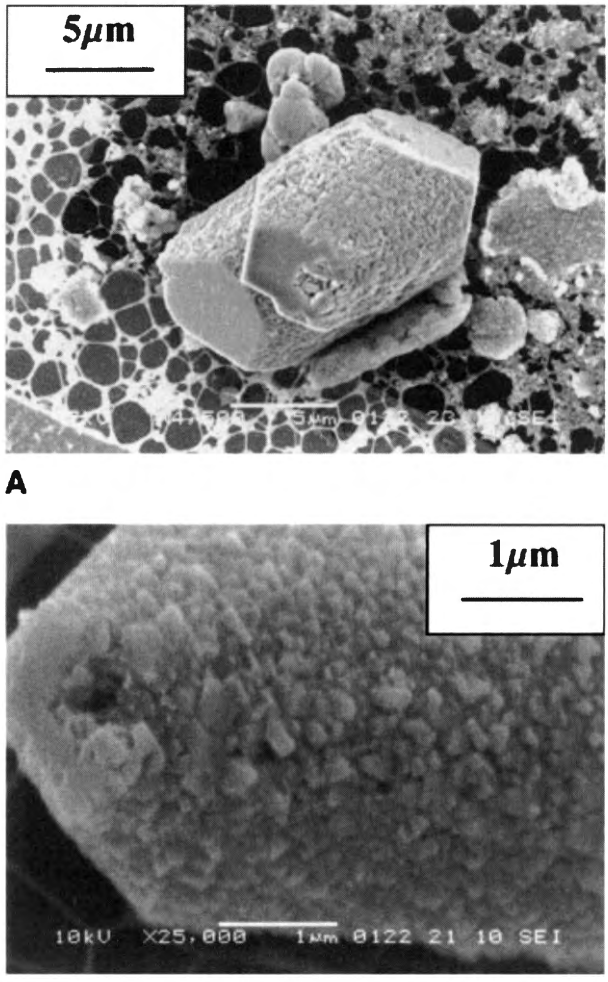


Figure 12.4

Photographies d'un cristal de calcite découvert dans la glande pinéale.

Comme nous l'avons déjà vu au chapitre 5, le but de la technique respiratoire que nous pratiquons avant de nombreuses méditations est de faire cesser l'identification mentale au corps en libérant une énergie potentielle (stockée sous forme d'émotions) dans les trois centres énergétiques inférieurs. Lorsque l'on inspire, que l'on contracte les muscles intrinsèques, que l'on suit la respiration

depuis le périnée jusqu'en haut de la colonne vertébrale et de la tête, lorsqu'on retient son souffle et que l'on contracte à nouveau ses muscles, on augmente la pression intrathécale. Comme je l'ai déjà expliqué dans ce livre, il s'agit de la pression interne que l'on crée quand on fait travailler ses abdominaux, par exemple quand on soulève quelque chose de lourd en retenant sa respiration.

Le mot piézoélectrique est tiré du terme grec *piezein*, qui signifie « presser », « appuyer ». Ce n'est donc pas par coïncidence que je vous demande de retenir votre souffle et de contracter les muscles intrinsèques. En faisant cela, vous faites remonter le liquide céphalo-rachidien jusqu'à la glande pinéale, et exercez un stress mécanique dessus. Cette pression se traduit en une charge électrique et c'est cela qui comprime les cristaux de la glande pinéale et crée un effet piézoélectrique : ceux-ci produisent une charge électrique en réaction au stress que vous exercez.

L'une des caractéristiques uniques de l'effet piézoélectrique est qu'il est réversible, ce qui signifie que les matériaux qui produisent cet effet direct (en l'occurrence les cristaux) produisent également un effet piézoélectrique inverse. Une fois que les cristaux sont comprimés et créent une charge électrique, le champ électromagnétique qui émane de la glande pinéale entraîne un étirement des cristaux. Lorsque les cristaux produisant le champ électromagnétique parviennent à leurs limites et ne peuvent plus s'étirer davantage, ils se contractent et le champ électromagnétique prend la direction inversée, c'est-à-dire vers la glande pinéale. Lorsque le champ électromagnétique atteint les cristaux de la glande, il les comprime de nouveau, ce qui produit un autre champ électromagnétique. Ce cycle d'expansion et d'inversion du champ électromagnétique lui permet de continuer de vibrer.

Dès lors, il n'est pas étonnant que je vous demande de retenir votre respiration et de contracter vos muscles, pas plus qu'il n'est surprenant que je vous demande de recommencer longtemps ce processus. En effet, à chaque cycle respiratoire, vous activez les propriétés piézoélectriques la glande pinéale. Plus vous faites cela, plus vous augmentez le nombre de cycles par seconde d'expansion et de contraction de ce champ électromagnétique, ce qui accélère d'autant les pulsations. La glande pinéale devient alors une antenne vibrante, capable de capter des fréquences électromagnétiques de plus en plus subtiles et rapides.

LES VENTRICULES DU CERVEAU

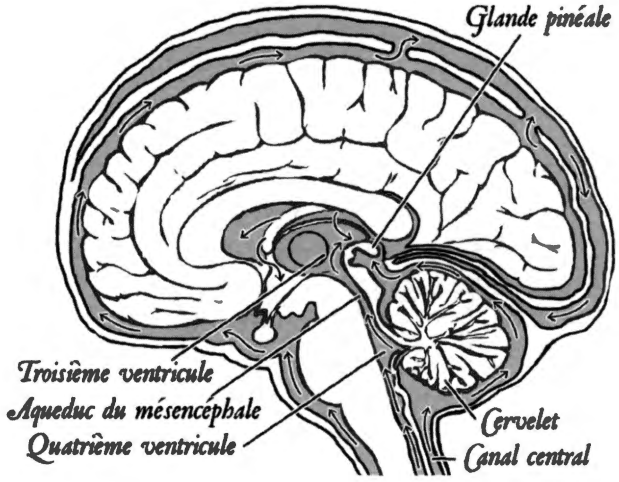


Figure 12.5

En inspirant par le nez tout en contractant les muscles intrinsèques, on accélère la circulation du liquide céphalo-rachidien dans le cerveau. En suivant le mouvement énergétique jusqu'au sommet de la tête, puis en retenant son souffle et en contractant, on augmente la pression intrathécale. Conséquence : le liquide céphalo-rachidien passe du quatrième au troisième ventricule (voir flèches) par un petit canal. En même temps, le liquide en mouvement autour du cervelet (voir flèches) comprime les cristaux de la glande pinéale. Le stress mécanique qui en résulte produit une charge électrique dans la glande, ce qui crée un effet piézoélectrique.

Regardez la figure 12.5. Nous avons évoqué le mouvement du liquide céphalo-rachidien pendant la respiration au chapitre 5, mais allons maintenant plus loin. Lorsque ce liquide pénètre dans le cerveau, il passe par le canal central, par l'espace situé entre la colonne vertébrale et la moelle épinière. À partir de là, il va dans deux directions. Premièrement dans le quatrième ventricule, puis dans le troisième. Il traverse alors un canal étroit et arrive à l'arrière du troisième ventricule, où se trouve ce qui ressemble à une toute petite pomme de pin (d'où le terme « pinéal »). Il s'agit de la glande pinéale, qui a environ la taille d'un grand grain de riz. Deuxièmement, le liquide céphalo-rachidien contourne l'arrière du cervelet pour arriver de l'autre côté de la glande pinéale : celle-ci se retrouve entourée de liquide sous pression.

En augmentant la pression intrathécale, on fait passer un plus grand volume de liquide dans la cavité du troisième ventricule, ainsi

qu'autour du cervelet. Ainsi, quand vous retenez votre respiration et que vous contractez, ce volume supplémentaire de liquide exerce une pression double contre les cristaux, qui se compriment et produisent l'effet piézoélectrique. C'est le premier élément qui doit se produire pour activer la glande pinéale.

2. La glande pinéale libère ses métabolites

Le liquide céphalo-rachidien traverse un système en vase clos appelé système ventriculaire (voir à nouveau figure 12.5). Ce système facilite la circulation de ce liquide depuis la base de la colonne vertébrale jusqu'aux quatre ventricules cérébraux, avant de revenir dans le sacrum. En inspirant et en suivant votre respiration jusqu'au sommet de la tête, puis en retenant votre souffle et en contractant les muscles intrinsèques vers l'intérieur et vers le haut, vous accélérez le mouvement du liquide céphalo-rachidien.

À la surface de la glande pinéale se trouvent de minuscules poils (voir figure 12.6). L'accélération du liquide dans les cavités du système ventriculaire chatouille les poils, ce qui stimule la glande pinéale. Cette dernière ayant la forme d'un phallus, la stimulation produite par l'accélération du liquide, associée à l'activation électrique créée par l'augmentation de la pression intrathécale dans un système en vase clos, conduit la glande à envoyer des métabolites améliorés de mélatonine dans le cerveau. C'est la deuxième étape nécessaire pour activer la glande pinéale et vous rapprocher d'une expérience transcendantale.

LES POILS À L'EXTRÉMITÉ DE LA GLANDE PINÉALE

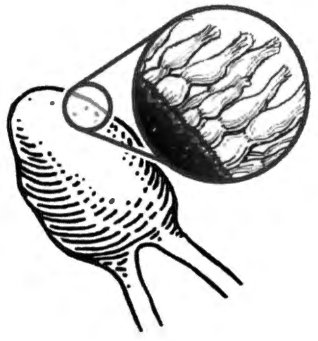


Figure 12.6

Les minuscules poils à la surface de la glande pinéale sont stimulés lorsque le liquide céphalo-rachidien accélère dans le système ventriculaire.

3. L'énergie est directement transmise dans le cerveau

De même que, quand on envoie une fusée dans l'espace, la partie qui nécessite le plus d'énergie est celle qui consiste à vaincre la gravité pour la faire décoller, si l'on veut faire circuler cette énergie se trouvant à l'origine dans le centre inférieur, il faut beaucoup d'intensité et d'efforts. La respiration devient l'expression de notre intention passionnée de nous libérer des émotions difficiles de notre passé. La colonne vertébrale devient quant à elle le véhicule intermédiaire et le sommet de la tête, la cible.

L'ACTIVATION DU SYSTÈME NERVEUX PÉRIPHÉRIQUE QUAND L'ÉNERGIE REMONTE LE LONG DE LA COLONNE

Figure 12.7

Quand de l'énergie est envoyée dans le cerveau, elle passe dans chaque nerf rachidien qui ressort entre les vertèbres. Cette stimulation de ce système active d'autant les nerfs périphériques, qui transfèrent alors davantage d'énergie aux différents tissus et organes du corps. Par conséquent, tout le corps reçoit un supplément d'énergie.

Comme vous le savez maintenant, chaque fois que vous faites cette respiration, vous envoyez des particules chargées dans la

colonne vertébrale. Leur accélération crée ce que l'on appelle un champ d'induction (voir figure 12.7). Ce champ d'induction inverse la circulation à double sens des informations, qui facilite la communication entre le cerveau et le corps, et entre le corps et le cerveau. À l'instar du vide, le champ d'induction attire l'énergie (liée à l'orgasme, la consommation, la digestion, la survie et le contrôle) depuis les centres inférieurs vers le tronc cérébral en décrivant un mouvement de spirale. Tandis que l'énergie traverse chaque vertèbre, elle passe dans les nerfs qui vont de la moelle épinière aux différentes parties du corps, et une partie de cette énergie est ensuite transférée par le biais des nerfs périphériques reliés aux tissus et organes du corps. Le courant qui circule dans ces nerfs active le système des méridiens, ce qui permet à tous les autres systèmes du corps de recevoir un surcroît d'énergie.

Une fois que l'énergie atteint le tronc cérébral, elle doit traverser la formation réticulée, qui a pour fonction de constamment mettre à jour les informations allant du cerveau au corps et réciproquement. Cette formation fait partie d'un système appelé système d'activation réticulaire, qui agit sur le degré de lucidité à l'état de veille. Par exemple, quand vous êtes tiré de votre sommeil profond par un bruit que vous entendez chez vous, c'est la formation réticulée qui vous alerte et vous stimule. C'est sa fonction rudimentaire. Cependant, alors que le système nerveux sympathique est activé et fusionne avec le système nerveux parasympathique, au lieu de vider l'énergie stockée dans le corps, il la renvoie dans le cerveau. Une fois que cette énergie atteint le tronc cérébral, une porte donnant accès au thalamus s'ouvre et l'énergie traverse la formation réticulée avant d'arriver au thalamus, où il transmet les informations au néocortex. La formation réticulée est alors ouverte et on se trouve plus conscient, plus éveillé (le thalamus est comme une sorte de grande gare avec des voies menant jusqu'aux centres supérieurs du cerveau). C'est ainsi que le cerveau produit des ondes gamma.

Remarquez qu'il existe deux thalamus dans le mésencéphale (un de chaque côté), qui alimente chaque hémisphère dans le néocortex. La glande pinéale se trouve au milieu et est dirigée vers l'arrière du cerveau (voir figure 12.8). Quand l'énergie atteint les thalamus (souvenez-vous que le thalamus est une sorte de station relais vers toutes les autres parties du cerveau), ils envoient directement un message à la glande pinéale, qui sécrète ses métabolites dans le cerveau. Cela

stimule le néocortex pensant, qui produit des ondes cérébrales plus élevées, par exemple gamma. La nature de ces dérivés chimiques de la mélatonine détend le corps, tout en stimulant l'esprit.

LES DEUX THALAMUS DANS LE MÉSENCÉPHALE, AVEC LA GLANDE PINÉALE AU MILIEU, FACE À L'ARRIÈRE DU CERVEAU

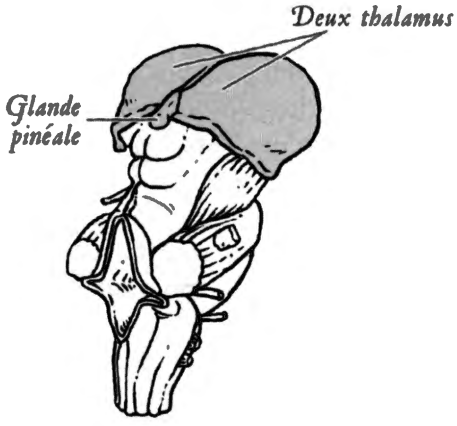


Figure 12.8

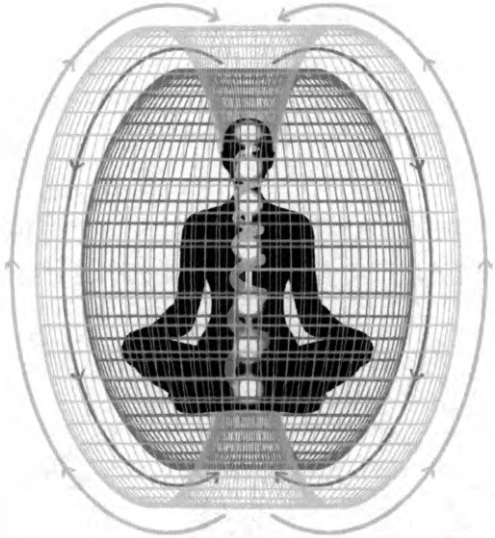
Au milieu des deux thalamus situés dans le mésencéphale se trouve la glande pinéale, qui a la forme d'une minuscule pomme de pin et qui est dirigée vers l'arrière du cerveau.

Vous vous souvenez peut-être que, quand vous êtes en ondes bêta, votre système nerveux sympathique peut s'activer pour répondre à une urgence extérieure ; il consomme alors de l'énergie pour survivre. La différence avec les ondes cérébrales gamma est qu'au lieu de perdre de l'énergie vitale, vous libérez et créez un surcroît d'énergie dans le corps. Vous n'êtes alors absolument pas dans un état d'urgence ou de survie, mais en extase, et votre système nerveux sympathique s'active pour vous permettre d'être plus attentif à tout ce qui se passe à l'intérieur de vous.

Au chapitre 5, j'ai expliqué que quand l'énergie passe du corps au cerveau, un champ torique est créé autour du corps. Quand vous accélérez le mouvement circulatoire du liquide céphalo-rachidien, ce qui produit un courant ascendant dans la colonne vertébrale, votre corps devient un aimant et vous créez un champ électromagnétique autour de lui. Un champ torique est un flux dynamique d'énergie. En même temps que celui-ci s'élève, sort du corps et l'entoure, quand la

glande pinéale s'active, un champ torique inverse attire de l'énergie dans votre corps, à travers le sommet de votre tête. Toute fréquence étant encore une fois porteuse d'informations, votre glande pinéale capte des signaux qui sont au-delà du champ de lumière visible et qui échappent à vos sens (voir figure 12.9).

LE TORE INVERSÉ



L'énergie en provenance du champ unifié pénètre dans le corps.

Figure 12.9

Alors que l'énergie en provenance des trois centres inférieurs est activée par la respiration et passe par la colonne vertébrale pour rejoindre le cerveau, un champ torique électromagnétique est créé autour du corps. Quand la glande pinéale s'active, un champ inversé allant dans la direction opposée attire de l'énergie depuis le champ unifié. Celle-ci pénètre dans le corps par le sommet du crâne. L'énergie étant des fréquences et les fréquences véhiculant des informations, la glande pinéale convertit ces informations en images claires.

Quand ces trois événements se produisent concomitamment, vous avez le sentiment d'avoir un orgasme dans la tête. Vous avez créé une antenne dans votre cerveau, qui capte des informations en provenance de dimensions au-delà de l'espace et du temps. Ces informations ne proviennent pas de vos sens, donc pas de votre interaction visuelle avec votre environnement. Elles proviennent en réalité du champ quantique, qui se dirige vers le « troisième œil ».

La version améliorée de la mélatonine fait des miracles

Quand la glande pinéale (ou troisième œil) est éveillée, sous l'effet des fréquences élevées qu'elle capte, ces dernières modifient la structure chimique de la mélatonine ; plus la fréquence est haute, plus la transformation est importante. C'est cette transformation des informations captées en structure chimique qui vous prépare aux expériences mystiques. Car cela vous ouvre la porte des dimensions supérieures de l'espace et du temps. C'est la raison pour laquelle j'aime à dire que la glande pinéale est une alchimiste, parce qu'elle transmute la mélatonine en neurotransmetteurs radicaux capables de susciter une grande profondeur.

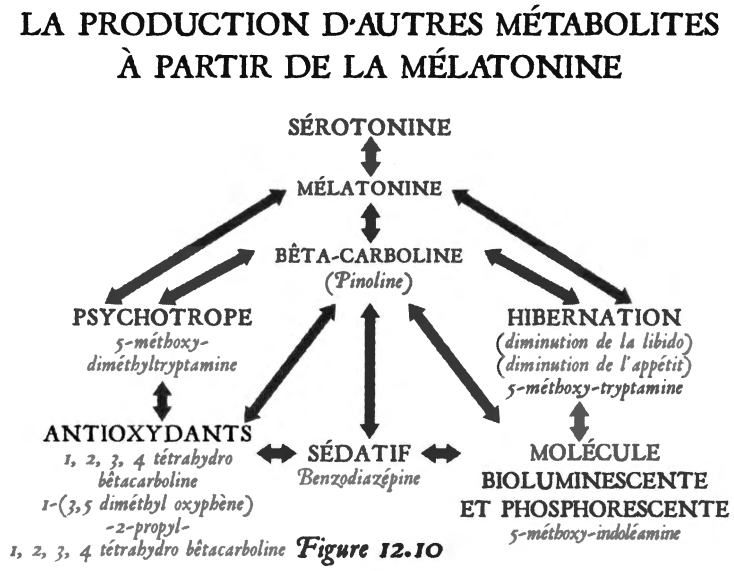


Figure 12.10

Voici les différents métabolites de la mélatonine qui sont créés quand la glande pinéale se relie à des fréquences plus rapides que la lumière visible normale ; on obtient alors une version biologiquement améliorée de la molécule mystique.

Observez la figure 12.10. Quand des fréquences supérieures (des états de conscience élevés) interagissent avec la glande pinéale, une des premières choses qui se passe est que ces fréquences transmutent la mélatonine en molécules chimiques appelées benzodiazépines. Ces molécules sont des hypnotiques à partir desquels on crée par exemple le Valium et qui ont la propriété d'anesthésier le mental analytique ; ainsi, tout d'un coup, le cerveau pensant se détend et cesse de tout

décortiquer. En s'appuyant sur des IRMf, on constate que les benzodiazépines éliminent toute activité neuronale dans l'amygdale, centre de survie du cerveau. Cela limite l'action des molécules chimiques provoquant la peur, la colère, l'agitation, l'agressivité, la tristesse ou la douleur. Votre corps se sent alors détendu, mais votre esprit reste lucide.

Une autre molécule chimique créée à partir de la mélatonine permet d'obtenir des antioxydants très puissants, que l'on appelle pinolines (voir figure 12.10). Les pinolines sont importantes, car elles s'attaquent aux radicaux libres, qui endommagent les cellules et entraînent leur vieillissement. Ces antioxydants contrecarrent les cancers, le vieillissement, les maladies cardiaques, les AVC, les maladies neurodégénérescentes, les inflammations et l'activité antimicrobienne. C'est exactement ce qu'il faut pour dynamiser le fonctionnement normal de la mélatonine et en faire un antioxydant très puissant qui régénère et guérit le corps bien plus que ne le fait normalement la mélatonine (voir la liste d'antioxydants puissants figurant à la figure 12.10, produits à partir des métabolites de la mélatonine).

Maintenant, si vous prenez cette molécule et que vous la modifiez légèrement, vous obtenez un cousin de la mélatonine, qui est à l'origine de l'hibernation chez les animaux. La mélatonine, qui d'habitude nous fait somnoler et déclenche les rêves, amène le corps, dans cette version légèrement modifiée, à se reposer et à se régénérer encore davantage, mais engendre également un ralentissement du métabolisme, parfois pendant plusieurs mois. Cela tombe sous le sens, car quand les mammifères hibernent, leurs habitudes changent du tout au tout ; par exemple, ils perdent leur libido, leur appétit, leur besoin de se déplacer dans leur environnement et leurs rapports avec les autres individus de leur espèce cessent. Ils se cachent pour se protéger et se sentir en sécurité, et durant cette période d'intériorisation, leur corps entre en état de stase. Il pourrait en aller de même pour nous. Le mental cessant de s'identifier au corps, nous perdons temporairement notre intérêt pour le monde extérieur ; n'ayant pas de besoins biologiques et physiques, nous pouvons pénétrer de plain-pied dans le moment présent et découvrir les profondeurs de notre être. Si vous deviez vous plonger dans un rêve représentant votre avenir, ne vaudrait-il pas mieux mettre votre corps à l'écart ?

Si vous prenez cette même molécule et que vous la faites évoluer encore plus, vous obtenez la même substance chimique que l'on

trouve chez les anguilles électriques, qui est une molécule bioluminescente et phosphorescente qui amplifie l'énergie dans le système nerveux (voir de nouveau la figure 12.10). Cette molécule doit être suffisamment puissante pour provoquer un choc important. J'ai le pressentiment fort qu'il s'agit de la molécule rare qui amène le cerveau à traiter ce surcroît d'énergie que nous avons mesuré à de multiples reprises chez nos participants. Imaginez une anguille électrique qui reçoit une surcharge énergétique quand elle est stimulée. C'est ce qui arrive dans le cerveau quand il est activé. Mais cette énergie et les informations qu'elle transmet ne proviennent pas d'une expérience extérieure perçue par nos sens, mais d'une élévation fréquentielle *à l'intérieur* du cerveau. Quand on observe cette énergie intense dans le cerveau, on sait que la personne fait une expérience subjective profonde pouvant être mesurée objectivement.

Réfléchissez. Par l'intermédiaire d'informations sensorielles provenant de notre environnement et perçues par nos yeux, la glande pinéale fabrique la sérotonine et la mélatonine. C'est la lumière visible du soleil qui nous permet de nous mettre en harmonie avec notre environnement par le biais des rythmes circadiens. On voit donc que la sérotonine et la mélatonine transmettent des informations correspondant à la fréquence du monde physique. Comme nous percevons la lumière visible à travers nos sens, ces molécules sont inhérentes aux êtres humains ; elles sont l'expression de notre réalité tridimensionnelle.

Souvenez-vous, comme l'a dit Einstein, que la vitesse maximale que l'on peut atteindre dans ce monde matériel est la vitesse de la lumière. Mais que se passe-t-il quand le cerveau doit gérer une augmentation fréquentielle et informationnelle en provenance d'une dimension transcendant les sens et la vitesse de la lumière ? Est-il possible que cette élévation de fréquence modifie la structure chimique de la mélatonine ? Et notre cerveau pourrait-il traduire ces fréquences en messages ? Si l'énergie sous-tend la matière, il paraît logique que les informations provenant d'une fréquence plus rapide que celle de la lumière visible soient en mesure de modifier la structure moléculaire de la mélatonine, de sorte à créer dans notre cerveau de puissants élixirs. La glande pinéale a pour fonction de traduire ces informations en une variante chimique de la mélatonine ; par conséquent, cette molécule est porteuse d'un message différent, qui

correspond à la nouvelle fréquence. On obtient alors une supermolécule. On sort de l'ordinaire, pour entrer dans l'extra-ordinaire. On obtient une version améliorée de la mélatonine.

Non seulement cette molécule phosphorescente et bioluminescente accroît l'énergie dans le cerveau, mais elle intensifie également les images que le mental perçoit intérieurement. Tout paraît alors enrobé d'une lumière brillante, luminescente, irréelle. Des personnes ont indiqué avoir vu des couleurs qui leur étaient inconnues, parce qu'elles ne figuraient pas dans le spectre de la lumière visible auquel elles étaient habituées. Ces couleurs font penser à des lumières scintillantes, mystérieuses, surnaturelles dans un monde opalescent, conscient, de type technicolor, d'une très grande beauté. Tout semblait émettre une belle lumière chargée d'une énergie rayonnante que l'on peut ressentir. Ce monde auréolé de gloire est éblouissant par rapport à la réalité perçue par les sens. Bien sûr, il est difficile de détourner le regard de cette beauté. Toute votre attention étant portée sur cette expérience, vous avez le sentiment d'être totalement présent dans cette autre dimension.

Revenons à la figure 12.10. Si vous modifiez encore une fois la mélatonine, vous obtenez la diméthyltryptamine (DMT), l'une des substances hallucinogènes les plus puissantes que connaisse l'homme. C'est la même molécule que l'on trouve dans l'ayahuasca, une plante médicinale traditionnelle utilisée lors de cérémonies spirituelles par les peuples indigènes d'Amazonie. Il est dit que l'ingrédient actif principal de la DMT provoque des visions spirituelles et des prises de conscience profondes quant à la nature mystérieuse de l'individu. Quand on ingère de l'ayahuasca ou d'autres substances végétales contenant cette molécule, l'organisme n'absorbe que la DMT, tandis que lorsque la glande pinéale est activée, il absorbe l'ensemble des molécules précédemment mentionnées, ce qui engendre des expériences intérieures très profondes. D'après certains témoignages, ces expériences peuvent provoquer une dilatation temporelle de très grande ampleur (le temps paraît infini), des voyages dans le temps, des visites dans des dimensions paranormales, des visions de figures géométriques complexes, des rencontres avec des êtres spirituels et d'autres réalités interdimensionnelles mystiques. Nombre de nos participants, lorsqu'ils pratiquent la méditation d'activation de la glande pinéale, ont indiqué avoir fait d'incroyables rencontres dépassant totalement leur environnement connu.

Quand ces molécules sont libérées dans le cerveau, le mental fait des expériences qui lui paraissent plus réelles que toute autre expérience sensorielle. Il est difficile de décrire cette nouvelle dimension avec le langage que l'on a l'habitude d'employer. On entre en territoire totalement inconnu, mais pour peu que l'on s'abandonne à l'expérience, le jeu en vaut toujours la chandelle.

Entrer en contact avec des dimensions supérieures : le rôle de transducteur de la glande pinéale

Dans Matthieu VI, 22, Jésus dit : « L'œil est la lampe du corps. Si ton œil est en bon état, tout ton corps sera éclairé. » À mon humble avis, il devait parler de l'activation de la glande pinéale, car c'est elle qui nous permet d'élargir le spectre de la réalité perceptible. Beaucoup de participants à nos séminaires peuvent témoigner que, quand ils sont pleinement connectés au champ unifié (quand leur glande pinéale s'active), tout leur corps se remplit d'énergie et de lumière. Cette énergie ne pouvant être perçue par les sens, car provenant du champ cosmique, pénètre par le sommet de leur tête et traverse tout leur corps. Alors, des informations qui n'ont rien à voir avec leur mémoire ou les données connues et prévisibles de leur quotidien leur sont transmises. Et tout commence par l'altération chimique de la mélatonine dans la glande pinéale.

Au cours des recherches approfondies que j'ai faites sur la glande pinéale, ma compréhension a évolué et j'ai abouti à la définition suivante : la glande pinéale est un supraconducteur cristallin qui envoie et reçoit des informations grâce à la transduction de signaux vibratoires énergétiques (de fréquences, en provenance du champ quantique, ne pouvant être perçues par les sens) et qui les convertit en images riches de sens au niveau des tissus biologiques (cerveau et mental), de même qu'une antenne capte différentes fréquences et les convertit en diverses chaînes apparaissant sur un écran de télévision.

Quand la glande pinéale est activée et que cette minuscule antenne cérébrale est déployée, plus les fréquences captées sont élevées, plus l'énergie consacrée à la transmutation de la structure chimique de la mélatonine est importante. La mélatonine engendre alors des expériences très différentes par rapport à la normale. En

d'autres termes, on peut dire que vous y voyez plus clair. Plus la fréquence est élevée, plus vous aurez l'impression d'être passé de l'image que l'on pouvait voir sur une télévision dans les années 1960 à une expérience en 3D, en Imax et à 360°, avec son surround. La mélatonine, qui déclenche à la base le rêve, se transforme en neurotransmetteur favorisant l'élargissement de la conscience afin de nous aider à réaliser nos rêves.

Tout au long de ce processus, la glande pinéale a une complice, la glande pituitaire. Cette glande ressemble à une poire et se situe à la hauteur de la partie supérieure de l'arête du nez, au milieu du cerveau. Sa partie avant (antérieure) a pour fonction d'exploiter au mieux les molécules chimiques qui influencent les glandes et les hormones associées à chaque centre énergétique. Une fois que la glande pinéale est activée et qu'elle libère certains métabolites améliorés, la partie arrière (postérieure) de la glande pituitaire s'active et se met à produire deux molécules importantes : l'ocytocine et la vasopressine.

L'ocytocine est connue pour déclencher des émotions élevées qui emplissent le cœur d'amour et de joie (certains la qualifient d'« hormone de l'amour »). Quand le taux d'ocytocine est plus élevé que la normale, la plupart des gens éprouvent des sentiments intenses d'amour, de pardon, de compassion, de joie, de complétude et d'empathie, c'est-à-dire le genre d'état que vous n'aurez probablement pas envie d'échanger contre quelque chose d'extérieur (après tout, ces états marquent le début de l'amour inconditionnel).

Lorsque le taux d'ocytocine dépasse un certain niveau, la recherche montre qu'il est difficile de rester rancunier. Dans une étude menée par des scientifiques de l'université de Zurich, 49 participants ont joué douze fois consécutives à une variante d'un jeu baptisé « jeu de la confiance ». Dans ce jeu, un investisseur A ayant à sa disposition une certaine somme doit décider de la garder ou de la partager en partie avec un autre joueur B. La somme que l'investisseur partage avec le joueur B est automatiquement triplée. Le joueur B doit alors prendre une décision : garder tout l'argent, ne rien laisser à l'investisseur ou partager la somme triplée avec l'investisseur, qui, manifestement, a l'espoir de dégager un bénéfice. En fait, une décision égoïste de la part du joueur B, qui représente pour lui un coup gagnant, revient à trahir l'investisseur, qui perd de l'argent.

Mais que se passerait-il si l'ocytocine s'en mêlait ? Dans cette étude, les chercheurs ont donné à certains joueurs une giclée d'ocytocine dans le nez avant que le jeu ne commence, et à d'autres une giclée de placebo. Puis, les chercheurs ont fait des IRMf (imageries à résonance magnétique fonctionnelle) du cerveau des investisseurs au moment où ils prenaient leur décision concernant la somme à investir et la confiance à accorder ou non.

Au bout des six premiers tours, les investisseurs étaient informés du devenir de leurs investissements : leur confiance avait été trahie environ la moitié du temps. Les participants qui avaient reçu le placebo avant le jeu se sentaient en colère et trahis et décidèrent d'investir beaucoup moins d'argent dans les six derniers tours. Quant aux participants qui avaient reçu une giclée d'ocytocine, ils ont continué d'investir le même montant que lors des premiers tours, malgré les trahisons subies. Sur les IRMf, on voyait que les zones cérébrales principalement affectées étaient l'amygdale (associée à la peur, l'anxiété, le stress et l'agressivité) et le striatum dorsal (qui gère les comportements futurs en fonction des témoignages positifs reçus). Les participants ayant reçu de l'ocytocine avaient une amygdale bien moins active, ce qui signifiait qu'ils avaient moins de colère, moins peur d'être à nouveau trahis et moins peur de subir de nouvelles pertes financières. Il y avait également une activité bien plus tranquille de leur striatum dorsal, ce qui signifiait qu'ils n'avaient plus besoin de s'appuyer sur des résultats positifs pour prendre des décisions concernant leur avenir.

Comme le démontre cette étude, au moment où la glande pituitaire postérieure libère ses molécules chimiques et où le taux d'ocytocine s'élève, les centres de la survie dans l'amygdale sont neutralisés et les circuits neuronaux favorisant la peur, la tristesse, la souffrance, l'anxiété et l'agressivité sont désactivés. On ne peut alors éprouver que l'amour de la vie. Nous avons mesuré le taux d'ocytocine chez nos participants avant et après le séminaire. À la fin, certains d'entre eux avaient augmenté de manière significative leur taux. Quand nous les avons interrogés, beaucoup nous ont dit : « J'aime tellement ma vie et tous les gens que je connais. Je voudrais ne jamais cesser d'éprouver ce sentiment. Je m'en souviendrai toute ma vie. Car c'est ce que je suis vraiment. »

L'autre molécule chimique produite par la glande pituitaire lorsque la glande pinéale est activée est appelée vasopressine, une

hormone antidiurétique. Quand le taux de vasopressine augmente, le corps est amené naturellement à conserver ses liquides, ce qui permet de garder une quantité d'eau élevée au sein de l'organisme. C'est important, car si vous voulez gérer l'arrivée d'une fréquence supérieure, il faut de l'eau en guise de véhicule permettant à cette fréquence de s'exprimer au niveau cellulaire. Lorsque le taux de vasopressine augmente, la thyroïde est stabilisée, ce qui affecte le thymus et le cœur, puis les glandes surrénales, le pancréas et déclenche une cascade d'effets positifs, y compris au niveau des organes sexuels.

Quand on se connecte à ces fréquences supérieures, on a accès à une lumière différente, dont la fréquence est plus rapide que celle de la lumière visible ; soudain, une intelligence supérieure s'active en nous. La glande pinéale étant activée, on est à même de capter des fréquences plus élevées, ce qui modifie la structure chimique du corps. Et plus la fréquence reçue est élevée, plus cette transformation se fait en profondeur, ce qui signifie que nos expériences sont d'autant plus visuelles, hallucinogènes et élevées en énergie. Les cristaux se trouvant dans notre glande pinéale, faisant office d'antenne cosmique, sont les portes qui nous ouvrent à ces dimensions vibratoires supérieures. C'est ainsi que nous faisons des expériences intérieures qui sont pour nous plus réelles que nos expériences extérieures.

Ces métabolites pinéaux produits par le corps ont les mêmes sites récepteurs que la sérotonine et la mélatonine, mais sont porteurs d'un message chimique très différent en provenance d'une dimension immatérielle. Il en résulte que le cerveau est prêt à vivre une expérience mystique, que la porte est ouverte à d'autres dimensions et que l'individu est prêt à passer de l'espace-temps au temps-espace. Et puisque toute fréquence véhicule un message qui engendre des modifications chimiques, une fois que la glande pinéale est activée, que vous commencez à entrer en contact avec ces fréquences supérieures et que votre état de conscience se modifie, ces énergies élevées se traduisent souvent par des figures géométriques complexes et variables généralement perçues mentalement. Des informations sont alors transmises.

Lorsque vous vivez ce genre d'expérience mystique, votre système nerveux étant dans un tel état de cohérence, il est capable de recevoir ces messages harmonisateurs. Dans l'obscurité propre au vide, la glande pinéale devient le vortex de ces structures et paquets d'informations très organisés ; quand votre attention se tourne vers eux, tel un kaléidoscope, ils changent constamment. De même qu'une

télévision capte des fréquences et les transforme en images sur votre écran, la glande pinéale transforme par voie chimique ces fréquences supérieures en images surréalistes d'une grande clarté.

Sur le graphique 13 du cahier couleurs, on voit certaines de ces figures géométriques, qui relèvent de ce que l'on appelle la géométrie divine (ou sacrée). Cela fait des milliers d'années qu'elles existent. Au chapitre 8, j'ai expliqué que ces structures ressemblent à des mandalas d'antan. Elles sont porteuses de fréquences énergétiques informationnelles que votre cerveau, par l'intermédiaire de la glande pinéale, traduira, pour peu que vous vous abandonniez à l'expérience, en images très claires et en expériences lucides. La meilleure chose à faire en présence de ces figures géométriques est de laisser faire et de ne rien forcer.

En règle générale, ces formes ne sont ni bidimensionnelles ni statiques. Elles sont au contraire vivantes, s'inscrivent dans la profondeur et comprennent des formes fractales très cohérentes, qui sont sans fin et d'une complexité sans bornes. On peut également aborder ces phénomènes du point de vue de la cymatique. Tiré du grec signifiant « vague », ce terme fait référence aux phénomènes vibratoires ou fréquentiels. Imaginez par exemple que vous remplissiez un vieux haut-parleur de liquide, que vous l'éclairiez et que vous mettiez un morceau de musique classique. La fréquence ainsi créée finirait par former des ondes stationnaires cohérentes. Ces ondes interféreraient les unes avec les autres et formeraient des figures géométriques multiples. Comme dans un kaléidoscope, vous verriez ces structures géométriques en évolution devenir de plus en plus organisées. La différence entre les images visibles dans le kaléidoscope et la cymatique est que les premières sont bidimensionnelles, alors que les formes géométriques associées à la cymatique semblent vivantes et sont en trois dimensions, voire plus. Par ailleurs, la cymatique a également un impact vibratoire sur le sable et l'air ; en d'autres termes, ces trois intermédiaires (sable, air et eau) captent des vibrations et les transforment en structures géométriques cohérentes (en faisant des recherches, vous trouverez plusieurs vidéos à ce sujet sur YouTube).

Lorsque votre glande pinéale capte des informations, elle se connecte sur les mêmes types d'ondes dans l'environnement qui vous entoure. Ces ondes stationnaires cohérentes et hautement organisées existant au-delà du spectre de la lumière visible sont

constamment consolidées en paquets d'informations et transformées par transduction en images par la glande pinéale. Il s'agit de structures informationnelles qui se croisent de manière très cohérente ; quand votre attention se porte sur elles, elles évoluent vers des formes toujours plus fractales, complexes, belles et divines. Ce ne sont que des informations, qui sont exprimées par votre glande pinéale, tel un transducteur, en images. C'est l'une des raisons pour lesquelles j'ai décidé de me servir du kaléidoscope dans nos séminaires de niveau supérieur pour habituer le cerveau des participants à se laisser faire en présence de ces images complexes et à reconnaître plus facilement ce type d'information et à s'y ouvrir. En outre, le kaléidoscope permettant au cerveau d'entrer en ondes alpha ou thêta et rendant plus influençable, on voit bien que cet outil permet d'entrer en transe et prépare le subconscient à l'expérience mystique.

Une fois que la glande pinéale capte ces images, attachez votre ceinture, car c'est là que les choses deviennent intéressantes. Vous pourriez sortir de votre corps et traverser un tunnel de lumière, ou alors tout votre corps pourrait se retrouver rempli de lumière. Vous pourriez même avoir le sentiment de ne faire plus qu'un avec l'univers et, en regardant votre corps depuis l'endroit où vous vous trouvez, vous pourriez même vous demander comment faire pour le regagner.

Au début de ce genre d'expérience très profonde, on a deux choix : soit on se contracte et on laisse la peur nous dominer, parce qu'on est face à l'inconnu, soit on laisse faire et on fait confiance, justement parce qu'on est face à l'inconnu. Et plus on lâche prise, plus l'expérience devient profonde, moins on envie de revenir à son état normal, en onde bêta. Le moment est donc propice à l'abandon de soi, à la détente et à l'approfondissement de cet état de conscience transcendantale. À ce moment-là, vous n'êtes ni endormi, ni réveillé, ni en train de rêver : vous transcendez ces réalités. Et si tout se passe bien au niveau chimique dans le cerveau, votre corps est complètement relâché. C'est à cela que l'on s'habitue : à s'ouvrir à des états toujours plus élevés de complétude, d'unité, d'amour et de conscience modifiée.

Mais les choses ne s'arrêtent pas là...

Les modifications chimiques créent une nouvelle réalité

Imaginez qu'en cet instant même tous vos sens soient 25 % plus performants. Si tel était le cas, tout ce que vous verriez, écouteriez, goûteriez, sentiriez et toucheriez vous permettrait d'avoir une conscience plus affûtée de votre environnement. Ainsi, l'expansion de la conscience permet au cerveau de recevoir davantage d'énergie (car il ne peut y avoir de changement de conscience sans changement énergétique, et *vice versa*). Quand votre cerveau se relie à une fréquence nouvelle en rapport avec un niveau de conscience supérieure, il s'active et, vos sens étant plus performants, votre état de conscience personnel s'élève. Plus grande est l'énergie ou la fréquence, plus grande est la modification chimique du corps, plus grand est le degré de lucidité. Ainsi, quand vous vous trouvez dans cet état transcendantal, vous vous sentez plus éveillé et plus conscient que dans la réalité de tous les jours. Et vous avez le sentiment de vous trouver réellement dans cette réalité transcendantale.

Si vous captez des informations sans passer par les sens, des informations n'ayant pas pour origine la lumière visible, c'est-à-dire le soleil, on comprend pourquoi l'on parle de « troisième œil ». Votre expérience intérieure ayant été très profonde, elle crée de nouveaux réseaux neuronaux, comme toute expérience nouvelle. Quand votre corps traite ces énergies supérieures, sa structure chimique évolue et le produit fini d'une expérience étant une émotion, il en résulte des sentiments élevés. Alors, vous voyez les choses sous un nouvel œil, avec une nouvelle vision.

Les émotions représentant une énergie, lorsque votre fréquence diminue et que vous éprouvez des émotions de survie, vous vous identifiez davantage à la densité matérielle. Mais dans les états supérieurs de conscience, la fréquence étant plus élevée, vous vous identifiez moins à la matière et davantage à l'énergie.

Dans la mesure où l'environnement envoie des signaux aux gènes se trouvant dans les cellules et où les expériences liées à notre environnement créent en nous des émotions (les émotions étant donc des témoins chimiques de nos expériences), en l'absence de changement externe, il n'y a rien qui change à l'intérieur du corps (qui représente toujours l'environnement externe de la cellule). Par exemple, quand vous entretenez pendant des années les mêmes émotions limitatives, votre corps ne connaît aucune modification biologique, car il ne sait

pas faire de différence entre une émotion liée à l'environnement extérieur et une émotion liée à l'environnement intérieur. En réalité, l'organisme croit vivre dans le même environnement, car les mêmes émotions produisent les mêmes signaux chimiques. De même que le corps vit dans un environnement extérieur inchangé, les cellules baignent dans un environnement chimique constant.

Mais dès que vous vivez ces expériences intérieures qui créent une expansion de votre conscience et qui sont plus réelles que toute situation passée, votre état intérieur se transforme et vous êtes plus attentif aux images qui vous apparaissent. Toute l'attention du cerveau étant tournée vers cette expérience, elle laisse des traces neurologiques. La nouvelle émotion crée un souvenir à long terme et envoie de nouveaux signaux aux gènes, mais cette fois-ci, l'expérience n'est pas liée à l'environnement extérieur, mais intérieur, qui, encore une fois, demeure l'environnement extérieur de la cellule.

L'expérience est si forte que vous ne pouvez pas *ne pas* en être conscient. Et plus l'énergie est élevée, plus l'état de conscience est élevé et plus votre expérience est riche.

Comme vous le savez, toute perception se fonde sur les réseaux neuronaux gravés dans le cerveau à la suite des expériences passées. Nous ne percevons pas les choses telles qu'elles sont, mais telles que *nous* sommes. Si, dans votre expérience intérieure, vous voyez des êtres mystiques d'une grande profondeur, vous contemplez un éclat, une auréole ou une lumière enveloppant chaque chose, vous ressentez la complétude, l'unité et l'interdépendance avec chaque chose et chaque être ou si votre perception du temps de l'espace se modifie complètement, le spectre de votre réalité s'élargira à la fin de votre expérience, quand vous reviendrez à vous. En effet, votre expérience aura modifié votre cerveau et son nouvel agencement neurologique vous permettra de percevoir une expression plus large de la réalité. C'est ainsi que vous vous transformez depuis l'intérieur. C'est ainsi que vous transformez votre expérience du monde matériel.

L'évolution, au niveau de l'individu comme de l'espèce, est un processus lent. On fait des expériences, on vit des déboires, on en tire les leçons et on grandit quelque peu. Puis vient une nouvelle souffrance, qui s'accompagne de son lot d'enseignements. À nouveau, vous rencontrez une épreuve, vous la surmontez et vous atteignez vos objectifs ; puis vous en fixez de nouveaux, vous continuez de

grandir, et ainsi de suite. Ce processus est lent, parce que vous recevez peu d'informations nouvelles de votre environnement extérieur.

Mais grâce à ces expériences intérieures inconnues qui sont plus réelles que toute expérience extérieure, votre perception de la réalité se modifie à jamais, car votre expérience vous transforme en profondeur. On peut comparer cela aux versions améliorées ou aux mises à jour de logiciels. En effet, toute votre perception de la réalité repose sur votre vécu et puisque vous venez de faire une expérience interdimensionnelle, votre cerveau est désormais en mesure de percevoir ce qui a toujours existé, mais qui lui échappait jusque-là.

En faisant régulièrement des expériences spirituelles profondes, votre spectre de la réalité s'élargira de plus en plus. Progressivement, le voile de l'illusion se soulèvera et la réalité vous apparaîtra dans tout son éclat et son unité, grâce à l'action de l'énergie. Cela vous permettra d'accéder à un spectre informationnel plus large : soudain, tout vous paraîtra différent par rapport au passé, quand la matière prédominait. C'est ainsi que les mystiques et les maîtres ont eux-mêmes cheminé, en accédant à leur monde intérieur et en élargissant leur perception de la nature de la réalité extérieure. Imaginez qui vous seriez si vous cessiez de vivre sous la domination des trois centres énergétiques inférieurs et si, au lieu d'être sous l'emprise des émotions de survie, de peur, de souffrance, de séparation, de colère et de rivalité, vous laissiez votre cœur parler, en agissant dans l'amour, l'unité et dans la conscience de l'interdépendance de toutes choses, visibles comme invisibles.

En accumulant les expériences interdimensionnelles stimulées par des informations ne pouvant être perçues par les sens, les mystiques et les maîtres ont pu modifier jusqu'à leur patrimoine génétique, influençant de la sorte leur perception innée de la réalité. Leur cerveau ne fonctionnait plus comme à la naissance, en suivant les comportements adoptés par les êtres humains depuis des milliers d'années. Ils ont pu, en interagissant avec le champ quantique, créer la conscience, l'état d'esprit et les réseaux neuronaux nécessaires pour percevoir différemment la réalité, telle qu'elle avait toujours été.

Les informations concernant les propriétés mythiques et extraordinaires de la glande pinéale, qui est l'alchimiste du cerveau, ne sont certainement pas nouvelles, bien qu'il semble que la science moderne rattrape actuellement son retard sur les connaissances ancestrales des civilisations d'antan.

Mélatonine, mathématiques, symboles anciens et glande pinéale

Le 23 juillet 2011, un *crop circle* ayant une ressemblance frappante avec la structure chimique de la mélatonine est apparu dans la campagne anglaise à Roundway, dans le Wiltshire (voir figure 12.11). S'agit-il d'un canular élaboré ? Ou un être provenant d'une autre dimension a-t-il essayé de nous envoyer un message ? À vous de juger si ce genre d'événement est le fruit du hasard ou d'une intention intelligente.

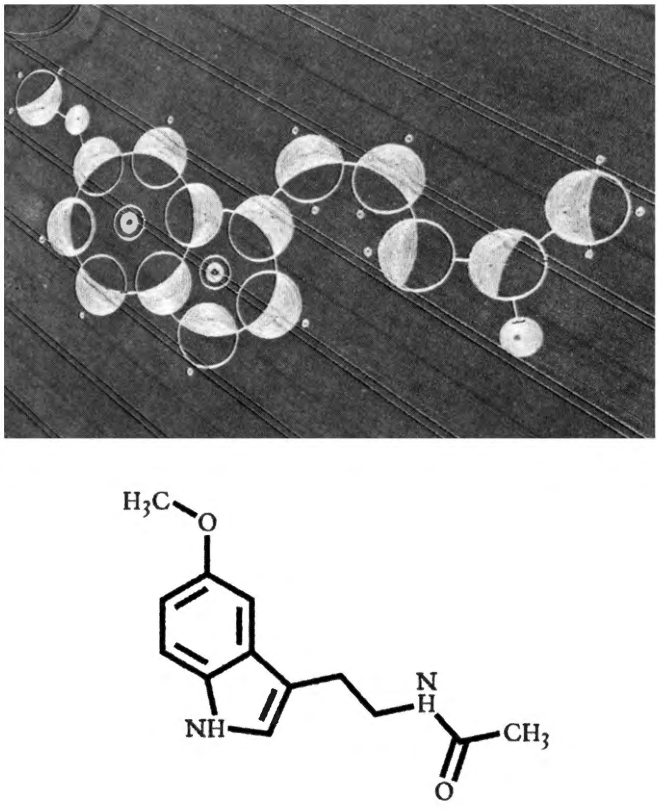


Figure 12.11

Le *crop circle* trouvé le 23 juillet 2011 à Roundway en Grande-Bretagne est très similaire à la structure chimique de la mélatonine... Peut-être quelqu'un cherche-t-il à nous transmettre un message.

Le cerveau est doté de deux hémisphères. En le coupant en deux par le milieu pour révéler ces hémisphères, on obtient ce que l'on appelle une coupe sagittale. Sur la figure 12.12, soyez particulièrement attentif à l'ensemble formé par la glande pinéale, le thalamus, l'hypothalamus, la glande pituitaire et le corps calleux. Cela vous rappelle-t-il quelque chose ? Cela ressemble fort au symbole de l'Égypte antique qu'est l'œil d'Horus, signifiant protection, puissance et santé. Est-il possible qu'il s'agisse d'un enseignement de longue date au sujet du système nerveux autonome, de la formation réticulée, de la porte d'accès au thalamus et de la glande pinéale ? Les Égyptiens devaient connaître l'importance du système nerveux autonome et avoir conscience qu'en activant la glande pinéale, ils pouvaient pénétrer dans l'au-delà, c'est-à-dire dans d'autres dimensions.

L'ŒIL D'HORUS, LE CERVEAU LIMBIQUE ET LA GLANDE PINÉALE

Figure 12.12

En coupant le cerveau en deux par son centre, on peut voir le cerveau limbique. Regardez attentivement : vous remarquerez une ressemblance frappante avec l'œil d'Horus.

D'après le système de mesure égyptien, l'œil d'Horus représente également un système de quantification fractionnaire permettant de mesurer différentes parties d'un tout. En mathématiques modernes, on parle de suite de Fibonacci. Comme je l'ai précédemment évoqué dans cet ouvrage, il s'agit d'une formule mathématique apparaissant partout dans la nature et présente dans le tournesol, les coquillages marins, l'ananas, la pomme de pin et même la structure de notre galaxie, la Voie lactée. Également associée au « nombre d'or », la suite

de Fibonacci se caractérise par le fait que tout nombre de cette suite est la somme des deux précédents.

Si vous superposez cette formule au cerveau et que vous le divisez en carrés selon la logique de cette suite, vous obtenez une forme fractale, c'est-à-dire une structure sans fin qui se reproduit à chaque échelle. Quand on commence au niveau de la glande pinéale, on obtient par cette formule la structure exacte du cerveau (voir figure 12.13). Commencez-vous à vous dire que cette glande a peut-être quelque chose de spécial ?

LA SUITE DE FIBONACCI

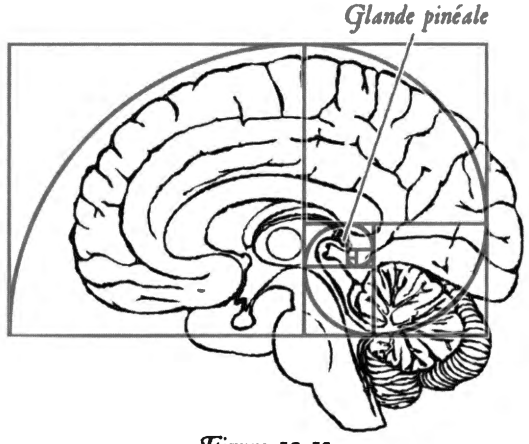


Figure 12.13

Si l'on suit la logique du nombre d'or et qu'on l'adapte à la circonférence du cerveau, on obtient une spirale qui se termine exactement à l'emplacement de la glande pinéale.

Dans la mythologie grecque, Hermès était un messager des dieux qui pouvait voyager à sa guise entre les dimensions terrestres et divines. On le considérait comme un dieu des transitions et des dimensions, ainsi que comme un guide vers l'au-delà. Son symbole principal était le caducée, représentant deux serpents enroulés autour d'une tige, au sommet de laquelle on observe deux ailes déployées, ou deux oiseaux (voir figure 12.14). Le caducée, dont Hermès se servait en tant que canne, est souvent considéré comme un symbole de santé. Se pourrait-il que ces serpents s'élevant le long de cette tige représentent le mouvement de l'énergie le long de la colonne vertébrale et que les ailes symbolisent la libération du soi, ou l'éveil,

quand l'énergie arrive à la glande pinéale ? La couronne fait référence à notre potentiel le plus élevé et est l'expression de notre divinité quand nous activons notre glande pinéale (représentée par la pomme de pin). La couronne du Soi représente le triomphe sur le soi.

LE CADUCÉE : L'ALCHIMIE DU SOI

Figure 12.14

Méditation d'accès aux dimensions supérieures du temps et de l'espace

La production de mélatonine atteignant son paroxysme entre 1 heure et 4 heures du matin, c'est le meilleur moment pour faire cette méditation. Pour commencer, activez le centre énergétique du cœur en écoutant une chanson. Puis, procédez à la méditation de bénédiction des centres énergétiques que vous avez apprise au chapitre 4, en commençant par le centre du bas. Bénissez-le en posant votre attention d'abord sur l'espace occupé par ce centre énergétique, puis sur l'espace qui l'entoure. Procédez ainsi pour le premier centre, puis pour le deuxième, avant de tourner votre attention à la fois sur le premier et le deuxième centre. Continuez ainsi pour chaque centre énergétique, en créant un champ plus grand chaque fois que vous parvenez à un nouveau centre énergétique et que vous le reliez aux précédents. Au bout du compte, vous finirez par aligner l'ensemble

des huit centres énergétiques et l'énergie entourant tout votre corps, simultanément. Cela devait prendre environ quarante-cinq minutes. Puis, allongez-vous pendant une vingtaine de minutes et laissez votre système nerveux autonome recevoir ses ordres et rééquilibrer votre corps.

Puis, asseyez-vous et faites la respiration, en faisant remonter cette énergie jusqu'au sommet de votre tête. Sur la rétention, contractez, ce qui comprime les cristaux de la glande pinéale, l'active et crée un champ électromagnétique. Ce champ va s'étendre aussi loin que possible, puis s'inverser et comprimer les cristaux. À mesure que la fréquence augmente, vous entrez en contact avec des plans vibratoires de plus en plus élevés ; votre cerveau reçoit alors des informations, qu'il transforme en images. Dernier point au sujet de cette respiration : j'insiste sur le fait qu'il n'est pas nécessaire de respirer rapidement et profondément, puis de contracter les muscles intrinsèques et de retenir la respiration jusqu'à ce que votre visage tourne au violet. Au contraire, respirez très lentement, longuement, régulièrement, en coordonnant la respiration et la contraction des muscles intrinsèques de manière égale sur l'inspiration et en suivant lentement le souffle jusqu'au sommet de la tête.

Il s'agit là du quatrième moyen par lequel vous pouvez activer la glande pinéale. Quand vous en avez terminé avec cette respiration, placez votre attention à l'emplacement de la glande. Votre énergie suit. Restez conscient de votre glande pendant cinq à dix minutes environ. Mentalement et inconsciemment, imaginez que vous devenez tout petit et que vous entrez dans la glande pinéale. Sentez l'espace qu'elle occupe. Là encore, restez là pendant cinq à dix minutes environ. Puis, ressentez la fréquence et l'espace au-delà des limites de cette glande. Diffusez cette énergie dans l'espace obscur. Posez l'intention que cette glande libère ses métabolites sacrés et déclenche en vous une expérience mystique. Envoyez cette information dans l'espace qui va au-delà de votre tête.

Maintenant, ouvrez-vous, branchez-vous sur l'énergie du champ quantique et recevez. Plus vous resterez conscient de cette énergie, plus vous capterez cette fréquence, plus votre mélatonine deviendra subtile et pourra libérer ses métabolites les plus élevés. N'ayez aucune attente, aucune anticipation ; contentez-vous de recevoir. Enfin, allongez-vous et laissez votre système nerveux autonome prendre le relais. Bon voyage !

Chapitre 13

PROJET COHÉRENCE : POUR UN MONDE MEILLEUR

Nous vivons à l'époque des extrêmes. Ces extrêmes sont à la fois le reflet d'une conscience archaïque qui ne peut plus survivre et d'une conscience future indiquant la transformation de la planète Terre et de chacun de ses habitants. Cette conscience archaïque est mue par les émotions de survie, que sont par exemple la haine, la violence, les a priori, la colère, la peur, la souffrance, l'opposition et la douleur, qui nous font croire que nous sommes séparés les uns des autres. Cette illusion de séparation épuise et divise les individus, les communautés, les sociétés, les pays et la mère nature elle-même. L'insouciance, la négligence, la cupidité et l'irrespect des activités humaines menacent la vie telle que nous la connaissons. Le seul bon sens suffit à comprendre que cette forme de conscience est en bout de course.

La polarisation étant globalement poussée à l'extrême, il est indéniable que nombre des systèmes actuels, qu'ils soient politiques, économiques, religieux, culturels, éducatifs, médicaux ou environnementaux, sont en train de s'effondrer, en écho au déclin de paradigmes obsolètes. Par exemple, le journalisme subit de plein fouet

cette crise : on ne sait plus à quel saint se vouer. Certains changements sont le reflet de choix individuels, tandis que d'autres sont le reflet d'une élévation de la conscience. Mais un phénomène est visible : en cette ère de l'information, tout ce qui n'est pas aligné sur l'évolution de cette nouvelle conscience remonte à la surface.

Si vous ne savez pas que notre époque est marquée par une augmentation fréquentielle et énergétique, se traduisant par des montées d'anxiété, de tensions et de passion, peut-être n'êtes-vous pas attentif à votre état d'être, qui est en interdépendance avec cette énergie qui frappe l'humanité. Outre les bouleversements importants que connaissent nos environnements politique, social, économique et personnel, beaucoup ont également le sentiment que le temps accélère, ou que davantage d'événements importants se produisent en une période plus courte. Selon votre vision du monde, ce constat peut être un signe palpitant de réveil ou la marque anxiogène d'un déclin historique. Quoi qu'il en soit, l'ancien doit s'effondrer pour laisser place à quelque chose de plus fonctionnel. C'est ainsi que les individus, les espèces, les consciences et la planète elle-même évoluent.

Ce bouillonnement énergétique présent chez les êtres humains comme dans la nature amène à se poser plusieurs questions : se pourrait-il que des forces globales soient à l'œuvre et influencent l'humanité en mal (nombreux actes violents, criminels, terroristes et guerriers) et en bien (émergence de mouvements de paix, d'unité, de cohérence et d'amour) ? Et y a-t-il une raison pour laquelle tout cela arrive en cette époque particulière ?

Les mouvements spirituels pour la paix dans l'histoire

À ce jour, l'influence des mouvements spirituels pour la paix a été démontrée et étudiée minutieusement sur le terrain à plus de cinquante reprises, à travers 23 études scientifiques publiées dans des revues à comité de lecture sous la houlette de savants indépendants du monde entier. Les résultats ont régulièrement démontré un effet positif se traduisant par une réduction immédiate de la criminalité et des actes de guerre et de terrorisme de plus de 70 % en moyenne[1].

1. Voir l'étude de la Global Union of Scientists for Peace intitulée « Defusing World Crises: A Scientific Approach ».

Songez-y. Quand un groupe de personnes se rassemble avec l'intention spécifique (ou la conscience collective) de changer quelque chose ou d'obtenir un résultat, et ce, en s'appuyant sur l'énergie et les émotions de paix et d'unité, sans la moindre action de leur part, cette communauté unifiée peut parvenir à des changements 70 % du temps. Pour quantifier les résultats de ces études, les scientifiques utilisent un système de mesure appelé « analyse des avances et retards[1] ».

Le but de ce système de mesure est de mettre à jour des corrélations entre les individus et les événements. Par exemple, en faisant ce type d'analyse sur un gros fumeur, elle montrerait que plus la personne fume, plus elle a de chances de contracter un cancer du poumon. Dans les domaines des mouvements spirituels pour la paix, les études ont démontré que plus on rassemble de méditants (et plus ils méditent longtemps), plus leur influence est grande en termes de réduction de la criminalité et de la violence dans la société.

Par exemple, le projet pour la paix au Liban a rassemblé un groupe de méditants à Jérusalem, en août et septembre 1983, pour montrer « l'influence contagieuse de la paix ». Bien que le nombre de pratiquants ait varié sur cette période, il était souvent suffisamment important pour que l'effet de propagation sur Israël et le Liban soit majeur. C'est notamment ce qui se passe quand un groupe de méditants particulièrement entraînés se rassemble quotidiennement au même moment pour avoir un effet positif sur la société. Les résultats de cette étude ayant duré deux mois ont montré que les jours où il y avait un nombre élevé de méditants, la guerre faisait 76 % de victimes en moins. Leur pratique a également eu pour effet de diminuer la criminalité, les incendies, les accidents de voiture, les actes terroristes et d'améliorer la croissance économique. Les résultats ont ensuite été répliqués dans sept expériences consécutives sur une période de deux ans lors du point culminant de la guerre du Liban. Tout cela a pu se produire simplement en associant les intentions de paix et de cohérence des individus et des émotions élevées d'amour et de compassion. Cela montre clairement que plus la conscience d'un groupe est unifiée, plus il peut modifier la conscience et l'énergie d'autrui de manière non locale.

1. *Lead-lag analysis* (NdT).

À l'occasion de ce qui est considéré comme l'une des trois plus grandes études sur les mouvements pour la paix dans l'hémisphère occidental, un groupe de réflexion issu de la Rand Corporation, une institution américaine à but non lucratif, a rassemblé environ 8 000 méditants entraînés (et parfois plus), en leur demandant de se focaliser sur la paix et la cohérence dans le monde au cours de trois périodes ayant chacune duré entre huit et onze jours, entre 1983 et 1985. Les résultats ont montré qu'à cette époque le terrorisme mondial a été réduit de 72 %. Imaginez-vous les effets positifs sur le monde, ainsi que la vitesse à laquelle ils seraient obtenus, si le type de méditation qu'ils ont pratiquée (la pleine conscience) faisait partie des programmes scolaires ?

Au cours d'une autre étude, cette fois-ci menée en Inde entre 1987 et 1990, on a rassemblé 7 000 personnes autour de la paix dans le monde. Sur ces trois années, le monde a connu des transformations remarquables : la fin de la guerre froide, la chute du mur de Berlin, la fin du conflit entre l'Iran et l'Irak, le début de l'abolition de l'apartheid en Afrique du Sud et le déclin des attaques terroristes. Tout le monde a été surpris de voir à quelle vitesse ces changements s'étaient mis en place à l'échelle mondiale, d'une manière relativement pacifique.

En 1993, entre le 7 et le 30 juin, environ 2 500 militants se sont rassemblés à Washington en faveur de la paix et de la cohérence énergétique, lors d'une expérience très contrôlée. Lors des cinq premiers mois de l'année, il y avait eu une montée régulière des crimes violents ; peu après le début de l'étude, on a commencé à assister à une réduction statistique significative de la violence (d'après des documents du FBI intitulés *Uniform Crime Reports*), des crimes et du stress à Washington. Ces résultats montrent qu'un groupe relativement petit, dont les membres sont unis dans une même intention d'amour, peut avoir un effet statistiquement significatif sur une population distincte.

Le 11 septembre 2001, sous l'effet de l'immédiateté de la médiatisation mondiale du crash de plusieurs avions sur le World Trade Center à New York, sur le Pentagone à Washington et dans un champ à proximité de Shanksville, en Pennsylvanie, des êtres humains partout sur la planète ont éprouvé des sentiments d'horreur, de choc, de peur, de terreur et de chagrin. En un instant, la conscience collective mondiale s'est reliée à cet événement. On a assisté à de

fortes effusions dans le monde entier, les gens s'unissant, formant des communautés et prenant soin les uns des autres.

Au moment des événements du 11 septembre, des scientifiques du Global Consciousness Project, de l'université de Princeton, collectaient des données par Internet à partir de plus de 40 appareils répartis dans le monde entier. Les données arrivaient dans un serveur central à Princeton, dans le New Jersey, et les scientifiques ont pu assister à des changements spectaculaires au niveau des résultats obtenus grâce à leur générateur d'événements aléatoires (il s'agit d'une sorte de jeu de pile ou face informatisé, à la différence qu'ici on obtient des 1 et des 0 devant sortir à peu près de manière équivalente, à 50/50, d'après les statistiques). Les transformations spectaculaires des données obtenues juste après ces événements ont amené les scientifiques à établir que cette réaction émotionnelle collective était suffisante pour pouvoir être mesuré au niveau du champ magnétique terrestre[1].

Ces études sont unanimes : un groupe de méditants suffisamment nombreux et entraînés, qui transforment leurs émotions et leur énergie, peut avoir une influence et obtenir des effets non locaux mesurables en matière de paix et de cohérence mondiale. Si ces mouvements spirituels pour la paix sont une force de cohérence dans la société, existe-t-il des forces opposées au bien des êtres humains et provoquant des incohérences ?

La relation entre la Terre et les cycles solaires

La rotation quotidienne de la Terre sur son axe permet au soleil chaque matin d'éclairer notre monde, d'apporter chaleur et réconfort par rapport à la froideur de la nuit, de sécuriser les êtres humains et de participer à la photosynthèse des plantes. C'est pour cette raison que déjà 14 000 ans avant Jésus-Christ, on représentait la vénération du soleil sur des blocs de pierre et sur les parois des grottes. D'innombrables mythologies (y compris chez des civilisations de l'Égypte antique, de Mésopotamie, les Mayas, les Aztèques et les aborigènes australiens, pour n'en citer que quelques-unes) ont adoré le soleil,

1. Voir l'étude de R. D. Nelson intitulée « Coherent Consciousness and Reduced Randomness: Correlations on September 11, 2001 », parue dans la revue *Journal of Scientific Exploration* en 2002.

considéré comme source d'éveil, d'illumination et de sagesse. Partout sur Terre, la plupart des cultures ont reconnu que la vie sur Terre dépendait pour beaucoup du Soleil, parce que sans lui, la vie serait impossible.

Les êtres humains sont essentiellement des êtres électromagnétiques (des entités qui envoient et reçoivent constamment des messages vibratoires), dont le corps est composé de lumière et d'informations organisées par la gravité (comme tout ce qui est matériel dans notre monde tridimensionnel, d'ailleurs). Nous ne sommes toutefois que de petits maillons dans la chaîne de ce monde électromagnétique, qui sont indissociables du tout.

À grande échelle, il est impossible de nier l'interdépendance entre l'énergie solaire, l'énergie terrestre et l'énergie de toutes les espèces vivantes. À petite échelle, il suffit de regarder le cycle de vie d'un fruit ou d'un légume pour comprendre ce phénomène d'interdépendance. À l'origine, il y a une graine qui, quand toutes les conditions sont réunies (eau, température, sol fertile et photosynthèse), peut pousser. Au bout du compte, le végétal obtenu fait partie intégrante d'un écosystème et permet de nourrir diverses formes de vie. Cette chaîne complexe et cet équilibre délicat d'une succession d'événements sont à l'origine liés à l'emplacement unique de notre Terre dans le Système solaire. On parle de zone habitable circumstellaire, en référence à une fourchette de distance orbitale autour d'une étoile (en l'occurrence notre Soleil) permettant à une planète d'accueillir l'eau à l'état liquide.

Le Soleil est distant de notre planète d'environ 150 millions de kilomètres. Malgré l'éloignement, quand il est actif, il a un impact significatif sur la vie sur Terre, car notre planète et notre astre sont reliés par des champs électromagnétiques. Le but du champ électromagnétique terrestre (voir figure 13.1) est de protéger notre planète des effets nocifs du rayonnement solaire, ainsi que des taches solaires, des rayons cosmiques et d'autres manifestations de la météorologie spatiale. Bien que notre compréhension soit encore partielle, les taches solaires sont des zones relativement sombres et froides du Soleil provoquées par des interactions au sein du champ magnétique solaire ; elles peuvent mesurer jusqu'à 50 000 kilomètres de diamètre. On peut les comparer au bouchon d'une bouteille d'eau pétillante : si vous secouez la bouteille et que vous enlevez le bouchon, il y aura une explosion de photons (de lumière – d'eau pétillante) et d'autres formes de rayonnement à haute fréquence.

LE CHAMP ÉLECTROMAGNÉTIQUE TERRESTRE

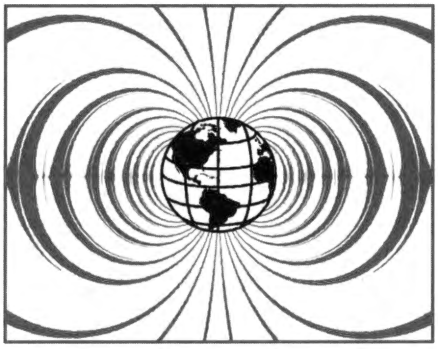


Figure 13.1

Le champ électromagnétique terrestre.

Si les champs électromagnétiques terrestres ne nous protégeaient pas, il ne pourrait y avoir de vie telle que nous la connaissons, car nous serions constamment bombardés par un flot de particules mortelles. Par exemple, en cas d'éruption solaire, le champ électromagnétique terrestre protège la planète en déviant des milliers de milliards de tonnes d'émissions photoniques appelées « éjections de masse coronale ». Il s'agit de gigantesques explosions de plasma et de champ magnétique en provenance de la couronne solaire, qui peuvent s'étendre sur des millions de kilomètres dans l'espace. Elles ont tendance à avoir un impact sur la Terre vingt-quatre à trente-six heures en moyenne après leur survenue.

Ces éjections compriment le champ terrestre, ce qui réchauffe le noyau de fer de la Terre. Il en résulte une modification du champ électromagnétique de la planète. Ces éjections s'inscrivent dans le cadre de cycles solaires durant approximativement onze ans et pouvant perturber tous les organismes vivant sur Terre.

On a commencé à enregistrer les cycles solaires en 1755. En 1915, un jeune Russe de 18 ans nommé Alexander Chizhevsky a profité de son été pour observer le Soleil et approfondir notre compréhension de la relation entre notre planète et notre étoile. Au cours de cet été, il a émis l'hypothèse que des périodes d'activité solaire pouvaient avoir des effets sur le monde organique. Un an plus tard, il a participé à la Première Guerre mondiale ; mais quand il ne se battait pas pour son pays, il pouvait à nouveau observer le Soleil. Il a en

particulier remarqué que les combats avaient tendance à s'intensifier ou à se calmer en fonction de la virulence des éruptions solaires (voir graphique 14 du cahier couleurs). Plus tard, Chizhevsky a fait une étude sur 72 pays, sur la période 1749-1926, en comparant le nombre annuel d'événements politiques et sociaux importants (par exemple, les débuts de guerre, de révolution, d'épidémie et de violence) et l'accroissement de l'activité solaire, démontrant ainsi qu'il existe une corrélation entre l'activité du Soleil et les humeurs humaines. Il est d'ailleurs tout aussi intéressant de remarquer que l'activité solaire a également été associée aux grands développements humains, tels que des innovations architecturales, scientifiques, artistiques et des changements sociaux.

Sur le graphique 14, chaque sommet sur la ligne rouge représente une éruption ou une tache solaires s'étant produites entre 1750 et 1922. Quant aux lignes bleues, elles représentent les événements historiques sur la même période. Au bout du compte, Chizhevsky a pu établir que 80 % des événements les plus importants de ces pays s'étaient produits au cours d'événements solaires et d'activités géomagnétiques. La libération d'énergie par le Soleil, qui est toujours porteuse d'informations, semble être en cohérence presque parfaite avec les activités, l'énergie et la conscience de notre planète. Il se trouve justement qu'à l'heure où j'écris ces lignes, en 2017, nous sommes au beau milieu d'un cycle solaire très actif.

Au cours de la dernière décennie, beaucoup de choses ont été dites sur l'impact de cette énergie solaire sur la planète et sur ses habitants. En 2012, des prophètes de malheur pensaient que la fin du calendrier maya, en corrélation avec le solstice de décembre, marquait la fin du monde. Aujourd'hui, les astrologues parlent de l'ère du Verseau (en astrologie, une ère représente une période d'environ 2 150 ans, correspondant au temps moyen nécessaire pour que l'équinoxe vernal passe d'une constellation du zodiaque à la suivante), annonciatrice de l'émergence d'une nouvelle conscience au sein de l'humanité. Les astronomes et les cosmologistes parlent quant à eux d'alignement galactique, événement astronomique rare se produisant tous les 12 960 ans, au cours duquel le Soleil s'aligne sur le centre de notre galaxie, la Voie lactée.

Quelles que soient vos croyances, tous ces événements ramènent aux cycles solaires qui démultiplient l'arrivée sur Terre d'énergie. Dans la mesure où nous sommes des êtres électromagnétiques, reliés

à la Terre et protégés du Soleil par l'intermédiaire de champs électromagnétiques, cet accroissement énergétique en provenance du Soleil affecte l'énergie de la Terre comme la nôtre. Notre réaction peut être soit positive, soit négative, en fonction de notre énergie individuelle. Par exemple, si un sentiment de séparation est prédominant en vous, si vous êtes sous l'emprise des émotions de survie ou si vous êtes l'esclave des hormones du stress, votre cœur et votre cerveau deviendront incohérents. Du coup, votre énergie et votre conscience seront divisées et déséquilibrées, et ainsi cet accroissement de l'énergie solaire ne fera qu'amplifier cet état d'incohérence.

À l'inverse, si votre cœur et votre cerveau sont cohérents, si vous méditez tous les jours pour vous relier au champ unifié et si vous faites le travail nécessaire pour vaincre vos croyances et attitudes limitées, vous n'en serez que propulsé d'autant plus vers la vérité et la compréhension de ce que vous êtes vraiment et de votre but dans la vie.

Au fond, nous sommes au beau milieu d'une initiation et il nous faudra énormément de volonté et de conscience pour rester lucides et ne pas succomber à ces énergies perturbantes. En restant lucides, nous éviterons d'être les victimes de l'incertitude et pourrons transmuter cette énergie en regain d'ordre, de cohérence et même de paix, à la fois au niveau personnel et mondial. En résumé, cette énergie ira dans le sens de ce que vous êtes, c'est-à-dire de vos pensées et de vos émotions.

La résonance de Schumann

En 1952, le physicien et professeur allemand Winfried Otto Schumann a émis l'hypothèse qu'il existait des ondes électromagnétiques mesurables dans l'atmosphère, plus exactement entre la surface de la Terre et l'ionosphère. D'après la Nasa, l'ionosphère est une couche abondant en électrons, en atomes ionisés et en molécules qui s'étend depuis environ 50 kilomètres au-dessus de la surface de la Terre jusqu'à la lisière de l'espace, à environ 1 000 kilomètres d'altitude. Cette zone dynamique s'épaissit et se rétrécit (et se subdivise en zones plus petites) en fonction de l'activité solaire ; elle constitue un lien fondamental dans la chaîne des interactions entre le Soleil et la Terre. C'est cette « centrale céleste » qui rend possible les communications radio.

En 1954, Schumann et un autre scientifique du nom de König ont confirmé l'hypothèse du premier en détectant des résonances dont la fréquence principale était de 7,83 hertz ; ainsi, la « résonance de Schumann » était établie en mesurant les résonances électromagnétiques mondiales générées et stimulées par les décharges de la foudre dans l'ionosphère. Cette fréquence est en quelque sorte le diapason de la vie. En d'autres termes, elle est une fréquence de fond qui influence les circuits biologiques du cerveau des mammifères (le subconscient qui se trouve en dessous du néocortex et qui abrite également le système nerveux autonome). La fréquence de Schumann influence l'équilibre et la santé de notre corps, ainsi que notre nature même de mammifères. Et même, l'absence de résonance de Schumann peut provoquer de graves problèmes de santé physiques et mentaux dans le corps humain.

Cela a été démontré au cours de travaux réalisés par le scientifique allemand Rutger Wever, de l'institut Max-Planck de physiologie comportementale, à Erling-Andechs, en Allemagne. Lors de son étude, il a placé pendant quatre semaines de jeunes étudiants volontaires et en bonne santé dans des bunkers souterrains hermétiquement fermés qui étaient isolés de la fréquence de Schumann. Au cours des quatre semaines, les rythmes circadiens des étudiants se sont modifiés, ce qui a provoqué des difficultés émotionnelles et des migraines. Lorsque le scientifique a cessé d'isoler le bunker de la fréquence de Schumann, après une brève exposition à 7,83 hertz, la santé des volontaires est revenue à la normale.

À notre connaissance, le champ électromagnétique terrestre a toujours soutenu et protégé tous les organismes vivants grâce à cette fréquence naturelle de 7,83 hertz. La résonance de Schumann est en quelque sorte le battement cardiaque de la Terre. Les rishis indiens d'antan l'associaient à la vibration du « om », incarnation du son pur. Qu'il s'agisse d'une coïncidence ou non, 7,83 hertz correspond également à une fréquence très puissante utilisée pour synchroniser les ondes cérébrales, puisqu'elle se trouve dans la fourchette basse des ondes alpha et la fourchette haute des ondes thêta. C'est ce spectre d'onde qui nous permet de contourner le mental analytique et de pénétrer dans le subconscient. Cette fréquence est donc associée à une influençabilité forte, à la méditation et à une augmentation de l'hormone de croissance humaine et de la circulation sanguine dans le cerveau. Il apparaît donc que la fréquence terrestre et celle

du cerveau ont des résonances très similaires et que notre système nerveux peut être influencé par le champ électromagnétique de la Terre. Peut-être est-ce pour cela que sortir de la ville pour aller dans la nature procure tant de calme.

Le concept d'émergence

En 1996, des chercheurs de l'institut HeartMath ont découvert que quand le cœur d'un individu est dans un état de cohérence ou d'harmonie rythmique il émet un signal électromagnétique plus cohérent dans l'environnement, signal pouvant être détecté par le système nerveux d'autres personnes, ainsi que d'animaux. En fait, comme vous le savez maintenant, c'est le cœur qui produit le champ magnétique le plus fort du corps ; on peut le mesurer à au moins 1 mètre du corps. Ce qui pourrait constituer une explication crédible au fait que quand quelqu'un entre dans une pièce, on peut ressentir son humeur ou son état émotionnel, indépendamment de son langage corporel. D'un point de vue purement scientifique, on peut dès lors se demander si, sachant que ce phénomène fonctionne au niveau individuel, il en va de même au niveau planétaire.

En 2008, soit une dizaine d'années plus tard, l'institut HeartMath a lancé l'initiative de cohérence mondiale (GCI, *Global Coherence Initiative*), un projet scientifique d'envergure internationale dont le but est de contribuer à l'activation du cœur de l'humanité en vue de favoriser la paix, l'harmonie et un changement de la conscience mondiale. La GCI s'appuie sur les croyances suivantes :

1. la santé, les pensées, les comportements et les émotions des êtres humains sont influencés par l'activité géomagnétique (en référence au champ magnétique terrestre) solaire ;
2. le champ magnétique terrestre transmet par voie biologique des informations pertinentes qui relient tous les systèmes vivants ;
3. tous les êtres humains influencent le champ électromagnétique terrestre et les informations vitales qu'il contient ;
4. la conscience collective humaine influence le champ informationnel planétaire, en particulier quand un grand nombre de personnes se trouve intentionnellement dans des états

d'ouverture du cœur. Par conséquent, les émotions élevées que sont l'altruisme, l'amour et la paix peuvent engendrer un champ plus cohérent pouvant bénéficier à autrui et contribuer à contrebalancer les déséquilibres et l'incohérence planétaires actuels.

Le rythme cardiaque et les fréquences cérébrales des êtres humains (ainsi que les systèmes nerveux autonome et cardio-vasculaire) coïncidant avec le champ de résonance terrestre, les scientifiques engagés dans le GCI pensent que nous faisons partie d'une boucle de rétroaction biologique qui nous permet de recevoir des informations biologiques pertinentes de la part du champ et à laquelle nous contribuons en envoyant des informations. En d'autres termes, les pensées (conscience) et les émotions (énergie) humaines interagissent avec ces informations du champ magnétique terrestre, qui sont ensuite propagées par ondes porteuses (signal dans lequel les informations sont encodées) dans le monde entier.

Pour approfondir ces recherches et tester cette hypothèse, à l'aide de capteurs de pointe positionnés dans différents endroits du monde entier, l'institut HeartMath a conçu un système de surveillance de la cohérence mondiale (GCMS) pour observer les changements du champ magnétique terrestre. Le but de ce système est de mesurer la cohérence planétaire. Le GCMS se compose d'un ensemble de magnétomètres extrêmement sensibles permettant de mesurer en continu les signaux magnétiques émis dans la même fourchette que les fréquences physiologiques humaines, provenant notamment du cerveau et du système cardio-vasculaire. En outre, le GCMS surveille constamment les effets des tempêtes, vents et éruptions solaires, ainsi que les effets des perturbations des résonances Schumann et des grands événements mondiaux à forte charge émotionnelle.

Pourquoi tout ce travail ? Si vous parvenez intentionnellement à créer un champ électromagnétique cohérent autour de votre corps et si vous êtes relié à une personne que vous connaissez et qui crée elle aussi intentionnellement un champ électromagnétique autour de son corps, les ondes de ce champ partagé se synchronisent de manière non locale. Cette synchronisation provoque un renforcement des ondes et du champ magnétique autour de vous deux, ce qui vous relie au champ électromagnétique terrestre en vous octroyant un champ d'influence accru.

Si l'on pouvait créer une communauté de gens éparpillés dans le monde entier, chaque individu intensifiant intentionnellement l'énergie de son champ magnétique dans l'optique de créer une plus grande paix mondiale, serait-il possible que cette communauté puisse avoir un effet planétaire par l'intermédiaire du champ électromagnétique terrestre ? Cette communauté pourrait alors créer la cohérence là où il y a de l'incohérence et remettre de l'ordre là où il y a du désordre.

Les résultats obtenus dans le cadre des études réalisées sur les mouvements spirituels pour la paix suggèrent que nos pensées et nos émotions ont effectivement un impact mesurable sur tous les systèmes vivants. Peut-être en avez-vous déjà entendu parler sous le nom de « concept d'émergence ». Pensez à un banc de poissons ou une volée d'oiseaux se déplaçant à l'unisson, tous les individus semblant « sur la même longueur d'onde », reliés à un champ énergétique invisible de manière non locale. Ce qu'il y a d'unique dans ce phénomène est qu'il ne s'agit pas d'un système vertical : il n'y a pas de leader. Il s'agit plutôt d'une gestion horizontale, au sens où tous les individus donnent collectivement le mouvement. Ainsi, d'après le concept d'émergence, une communauté mondiale se rassemblant au nom de la paix, de l'amour et de la cohérence peut influencer le champ électromagnétique terrestre, ainsi que le champ de chaque individu. Dès lors, imaginez ce qui se passerait si nous étions tous unis dans nos comportements, notre mode de vie, notre croissance et nos actes. Si nous nous rendions compte que nous ne faisons qu'un et que nous sommes reliés par la conscience, nous comprendrions que faire du tort à autrui revient à se nuire à soi-même et que faire le bien autour de soi équivaut à prendre soin de soi. L'émergence de ce nouveau paradigme constituerait la plus grande avancée jamais réalisée par notre espèce dans son évolution, qui reléguerait aux oubliettes les concepts de guerre, de combat, de concurrence, de peur et de souffrance. Mais comment faire de cette possibilité une réalité ?

Cohérence et incohérence

Pour que nous puissions avoir un effet sur le champ terrestre (et ainsi influencer le champ de chaque individu), il nous faut, comme vous l'avez peut-être deviné, activer deux centres importants du

corps humain : le cœur et le cerveau. Comme nous l'avons vu au chapitre 4, si le cerveau est bien sûr le centre de la conscience, le cœur est quant à lui le centre de l'unité, de la complétude et de notre relation au champ unifié ; il a son propre cerveau. Quand on parvient à réguler son état intérieur et à retrouver la fréquence de la bienveillance, de l'affection, de la paix, de l'amour, de la gratitude et de l'appréciation grâce à une plus grande cohérence, à un plus grand équilibre cardiaque, un signal très fort est envoyé au cerveau, qui devient lui aussi plus cohérent et équilibré. En effet, le cœur et le cerveau communiquent continuellement ensemble.

De même, quand on parvient à cesser de s'identifier à son corps, à son environnement, à la matière et au temps, on devient conscience pure. Comme vous le comprenez bien maintenant, en se dépassant et en plaçant sa conscience sur le monde énergétique immatériel, on se relie au champ unifié, dans lequel il n'existe plus de séparation. Alors, on ne fait plus qu'un avec la conscience de chaque être et chaque chose, ainsi qu'avec le temps et l'espace. La conscience individuelle est alors dans le champ quantique, d'où elle peut influencer le monde matériel de manière non locale.

Ce processus a pour conséquence de créer une plus grande cohérence cérébrale et énergétique, ce qui influence positivement notre corps au niveau biologique. Au cours de nos recherches, nous avons constaté que, quand le cerveau devient plus cohérent, cela a un impact sur le système nerveux autonome et sur le cœur. Ce dernier, qui nous relie au champ unifié, fait alors office de catalyseur et amplifie d'autant plus la cohérence cérébrale en retour. Et dans la mesure où le cœur envoie davantage d'information au cerveau que le cerveau au cœur, plus grande est la cohérence que vous pouvez atteindre grâce aux émotions supérieures, plus grande sera la synchronisation entre le cœur et le cerveau. Il en résulte des effets mesurables non seulement à l'intérieur du corps, mais également au niveau du champ électromagnétique entourant le corps. Et plus ce champ est important, plus nous pouvons influencer autrui de manière non locale. Comment le savons-nous ? Parce que nous l'avons constaté à de très nombreuses reprises en mesurant la variabilité cardiaque de nos participants.

Des preuves de l'influence du champ électromagnétique cardiaque sur le champ cardiaque d'autrui ont également été apportées par une étude de l'institut HeartMath, au cours de laquelle 40 participants

ont été répartis en groupe de quatre autour de dix tables de jeu. Le rythme cardiaque des quatre participants par table était mesuré, mais seuls trois d'entre eux avaient été entraînés à élever leurs émotions grâce à des techniques mises au point par l'institut. Quand les trois participants formés augmentaient leur énergie et envoyaient des sentiments positifs au participant n'ayant pas été entraîné, ce dernier connaissait lui aussi des états supérieurs de cohérence. Les auteurs de l'étude ont conclu que « la synchronisation cardiaque entre les sujets ayant pu être prouvée, cela donnait du crédit à l'éventuelle existence de biocommunications de cœur à cœur ».

La clé de la cohérence est de dépasser le mental analytique (nous le savons, car nous l'avons constaté assez souvent grâce aux mesures réalisées sur le cerveau de nos participants, qui nous ont également permis de montrer qu'avec suffisamment de pratique, on pouvait atteindre un état de cohérence en un temps relativement court). Quand le cerveau pensant est au calme, il passe en ondes alpha ou thêta, ce qui ouvre la porte entre la conscience et le subconscient. Alors, le système nerveux autonome devient plus réceptif aux informations. En élevant notre niveau d'énergie grâce aux émotions supérieures, on devient moins matière, particule, et plus énergie, onde. Et plus le champ que nous créons avec notre conscience est fort, plus nous pouvons avoir une influence non locale sur autrui.

Plus vous élevez votre énergie, plus vous pouvez vous relier au champ unifié, ce qui signifie que vous éprouvez un plus grand sentiment de complétude, de reliance et d'unité. Mais cela est impossible quand on se sent séparé, quand on est sous l'emprise des hormones du stress, en bref quand on est incohérent. Quand les molécules chimiques libérées au cours du stress excitent le cerveau, on se coupe du champ unifié et l'on a tendance à faire des choix moins évolués. On sait sans l'ombre d'un doute que les émotions que sont l'opposition, la peur, la colère, l'indignité, la culpabilité et la honte nous séparent les uns des autres, car elles produisent des fréquences plus lentes et plus basses que les émotions supérieures telles que l'amour, la gratitude, l'affection et la bienveillance. On sait également que plus la fréquence est rapide, plus il y a d'énergie. Ce qui nous a amenés à nous poser plusieurs questions.

- Que se passerait-il si, dans une grande salle, on créait une communauté constituée de plusieurs centaines de personnes

en leur demandant d'ouvrir leur cœur et d'élever leur énergie, puis d'envoyer une intention positive à un groupe sélectionné de personnes réunies dans la même salle ?

- Que se passerait-il si le champ électromagnétique entourant chaque personne fusionnait avec le champ de son voisin ?
- Ces états émotionnels supérieurs pourraient-ils produire un changement énergétique dans la salle ?
- Est-il possible que toutes les personnes connaissant des émotions supérieures et une élévation énergétique puissent renforcer l'état de cohérence d'une communauté ?

La création d'un champ collectif cohérent

Depuis le début de l'année 2013, nous avons établi un partenariat avec nos amis de l'institut HeartMath pour approfondir nos recherches. Depuis que nous avons commencé à mesurer les états physiologiques de nos participants, nous avons procédé à des examens sur des milliers de cerveaux et de cœurs, ce qui nous a permis de recueillir un nombre important de données. Et il faut bien dire que nous avons été décontenancés, bouleversés par certaines des données obtenues quand des gens ordinaires font des choses extra-ordinaires.

Durant nos recherches, en collaboration avec l'institut HeartMath, nous avons été témoins de mesures incroyables chez nos participants. Nous avons également fait des mesures époustouflantes sur l'énergie collective présente dans les salles où s'étaient rassemblés nos participants (mesures qui montrent des élévations énergétiques quotidiennes constantes) à l'aide d'un capteur sophistiqué en provenance de Russie et appelé Spoutnik (auquel nous avons fait brièvement mention au chapitre 2).

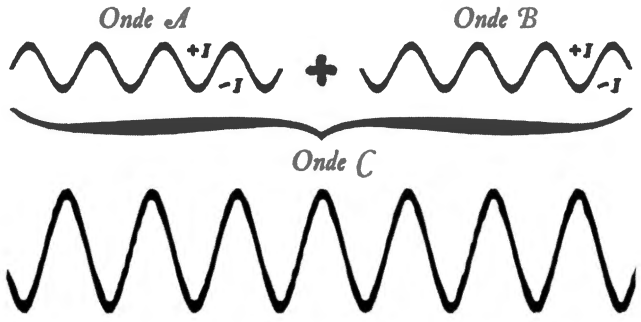
Puisque les émotions supérieures, en lien avec l'activité du système nerveux autonome, produisent des champs électromagnétiques, l'intensification de ces émotions donne lieu à des changements au niveau de la microcirculation sanguine, de la transpiration et d'autres fonctions corporelles. Spoutnik étant très sensible, il peut quantifier les fluctuations environnementales en mesurant les changements barométriques, l'humidité relative, la température de l'air, les champs électromagnétiques, etc.

Observez les graphiques 15A et 15B dans le cahier couleurs. Les mesures prises durant nos séminaires révèlent une tendance d'accroissement de l'énergie collective dans notre salle de travail. La première ligne, en rouge, correspond à notre mesure de référence et montre l'énergie de la salle avant le début du séminaire. En regardant les autres couleurs (chacune représentant une journée), on constate une élévation continue de l'énergie de jour en jour. Sur les graphiques 15C et 15D, on retrouve les mêmes couleurs, mais les mesures prises reflètent des intervalles de temps spécifiques entre les méditations matinales de chaque journée. Cela signifie que nos participants arrivent mieux à élever l'énergie de la salle en créant une plus grande cohérence.

Les relevés du capteur Spoutnik démontrent que l'énergie collective créée par nos participants entre le premier et le dernier jour du séminaire a engendré une progression incrémentale. Plus spécifiquement, nous avons constaté que la plupart des groupes sont extrêmement concentrés et que l'énergie augmente de jour en jour. Environ un quart du temps, l'énergie reste relativement la même pendant le premier ou les deux premiers jours, mais les deux derniers, l'énergie augmente de manière significative. Nous pensons que cela est lié au fait qu'au cours du premier jour, le groupe cherche à se dépasser en brisant les liens émotionnels énergétiques reliant chaque participant à sa réalité passée/présente. En début de séminaire, ils puisent de l'énergie dans le champ unifié pour créer leur propre champ électromagnétique. Cela a tendance à provoquer une baisse de l'énergie collective dans la salle. Mais une fois que les champs individuels sont renforcés et deviennent plus cohérents, ils se synchronisent et c'est à partir de là que l'on a tendance à constater des augmentations spectaculaires de l'énergie dans la salle.

La figure 13.2 montre que quand deux ondes cohérentes s'unissent, elles créent une onde plus grande. On parle d'interférence constructive. Plus l'onde est grande, plus l'amplitude énergétique est importante. La rencontre entre les ondes plus cohérentes de nos participants fait augmenter le champ énergétique du groupe, ce qui apporte un supplément d'énergie pour guérir et élever l'état d'esprit, ce qui peut parfois déboucher sur des expériences mystiques.

L'INTERFÉRENCE CONSTRUCTIVE



Plus l'amplitude est importante, plus l'énergie est élevée.

Figure 13.2

Il y a interférence constructive quand deux ondes cohérentes s'unissent pour former une onde plus grande. L'amplitude est la mesure de la hauteur d'une onde. Plus l'amplitude est importante, plus l'énergie est élevée. Si chaque membre au sein d'un même groupe crée un champ électromagnétique cohérent, quand les énergies interfèrent, il est logique que l'énergie de la salle augmente.

Pour mon équipe et moi-même, c'est toujours une leçon d'humilité d'assister aux guérisons profondes de nos participants, d'être témoin de leur faculté de régulation et d'augmentation de leurs états supérieurs et d'entendre leurs récits d'expériences mystiques ou leurs prises de conscience profondes, tout cela leur étant possible parce qu'ils ont appris à réguler leurs ondes cérébrales, à ouvrir leur cœur et à entrer en état de cohérence. Certains de ces phénomènes pourraient être qualifiés de miracles, mais nous pensons qu'il s'agit simplement d'un aspect de la super-conscience. Nous nous sommes ensuite demandé si nos participants pouvaient avoir un impact sur le système nerveux d'autrui et, si tel était le cas, quelles répercussions cela avait. Ce sont ces questions qui nous ont amenés à lancer le « Projet cohérence ».

Le Projet cohérence

En partenariat avec l'institut HeartMath, nous avons réalisé de nombreuses expériences au cours desquelles nous avons pris un petit échantillon aléatoire d'environ 50 à 75 personnes lors de nos

séminaires de niveau supérieur pour surveiller leur variabilité de fréquence cardiaque (VFC). Ils étaient placés dans la rangée de devant dans la salle durant trois méditations sur un laps de temps de vingt-quatre heures. La VFC permettant non seulement d'établir la cohérence cardiaque, mais également d'obtenir des informations sur le cerveau et les émotions, l'idée était de la mesurer sur une période de vingt-quatre heures.

Au début de la méditation, les participants placent toute leur attention sur le centre énergétique du cœur et commencent à respirer lentement et profondément dans ce centre, comme nous l'avons vu au chapitre 7. Puis, ils éprouvent une émotion élevée pendant deux à trois minutes, ce qui élargit le champ électromagnétique de leur cœur et leur permet de passer d'un état égoïste à un état altruiste. Puis, nous demandons à notre groupe composé de 550 à 1 500 participants d'envoyer l'énergie de ces émotions élevées dans toute la salle. Ensuite, nous leur demandons d'envoyer une pensée positive dans l'intérêt supérieur des participants installés dans la rangée de devant et qui sont reliés à un dispositif de surveillance de la VFC. L'intention est que leur vie s'améliore, que leur corps guérisse et qu'ils fassent des expériences mystiques.

Notre but était de mesurer l'énergie collective dans la salle et son éventuel impact non local sur les personnes équipées des dispositifs. L'élévation énergétique produite en ressentant l'amour, la gratitude, la complétude et la joie pouvait-elle provoquer un état de cohérence cardiaque chez autrui, même quand la personne se trouvait à l'autre bout de la salle ? Nos résultats ont confirmé notre hypothèse. Non seulement la transmission énergétique a amélioré la cohérence des sujets de l'expérience, mais en plus, le cœur de chacune de ces personnes est entré en état de cohérence exactement au même moment, pendant la même méditation, le même jour, ce qui ne s'est pas produit qu'une seule fois. En effet, de séminaire en séminaire, nous avons régulièrement obtenu des résultats similaires. Qu'est-ce que cela signifie ?

Ces résultats vont dans le sens de l'hypothèse émise dans le cadre de l'initiative de cohérence mondiale de l'institut HeartMath, selon laquelle il existe un champ invisible auquel des informations sont communiquées. Ce champ relie et influence tous les systèmes vivants, ainsi que notre conscience humaine collective. À travers lui, des informations sont communiquées de manière non locale entre

les individus au niveau subconscient, par l'intermédiaire du système nerveux autonome. En d'autres termes, nous sommes reliés par un champ énergétique invisible, qui affecte le comportement, l'état émotionnel et les pensées conscientes et inconscientes de chacun.

Chaque fréquence véhiculant des informations, les champs magnétiques produits dans le cœur de nos participants faisaient office d'ondes porteuses pour ces informations. Si, lors de nos séminaires, nos participants peuvent avoir une influence non locale sur autrui, cela ne signifierait-il pas que, grâce à nos émotions supérieures, nous pouvons influencer nos enfants, nos partenaires amoureux, nos collègues ou toute personne de notre entourage ?

Si vous regardez la figure 13.3, vous remarquerez que 17 personnes entrent en état de cohérence cardiaque exactement au même moment, le même jour, au cours de la même méditation. Tous ces participants ont bénéficié de la synchronisation des énergies de tous. Les participants envoyant l'énergie avaient posé une intention positive en faveur des sujets de l'expérience. Les résultats montrent que, quand nous cessons de nous faire obstacle, nous pouvons nous unir dans une reliance non locale. Cet état nous permet d'influencer le système nerveux autonome d'autrui, ce qui favorise l'équilibre, la cohérence et la complétude de ces personnes. Imaginez ce qui se passerait si des milliers de personnes faisaient toutes cela pour le monde entier.

Puisque nous avions expliqué à nos participants qu'il était possible de produire un changement mesurable sur l'énergie d'une salle dans laquelle s'étaient rassemblées entre 550 et 1 500 personnes, certains ont commencé à nous demander par e-mail s'il était possible d'avoir le même impact à l'échelle mondiale. À la demande de nos participants, nous avons donc organisé des méditations mondiales, qui ont donné naissance au Projet cohérence. Le premier Projet cohérence a été lancé sur Facebook en novembre 2015 et a permis à plus de 6 000 personnes du monde entier de se rassembler sur Internet pour créer collectivement un monde plus aimant et plus paisible. Lors de la deuxième méditation, plus de 36 000 internautes ont participé et nous avons atteint plus de 43 000 personnes lors de la troisième méditation mondiale. Notre intention est de continuer sur notre lancée, en ayant à chaque fois une plus grande influence sur la planète en éveillant la paix et l'amour. Plus tard, nous espérons être en mesure de mesurer ces effets.

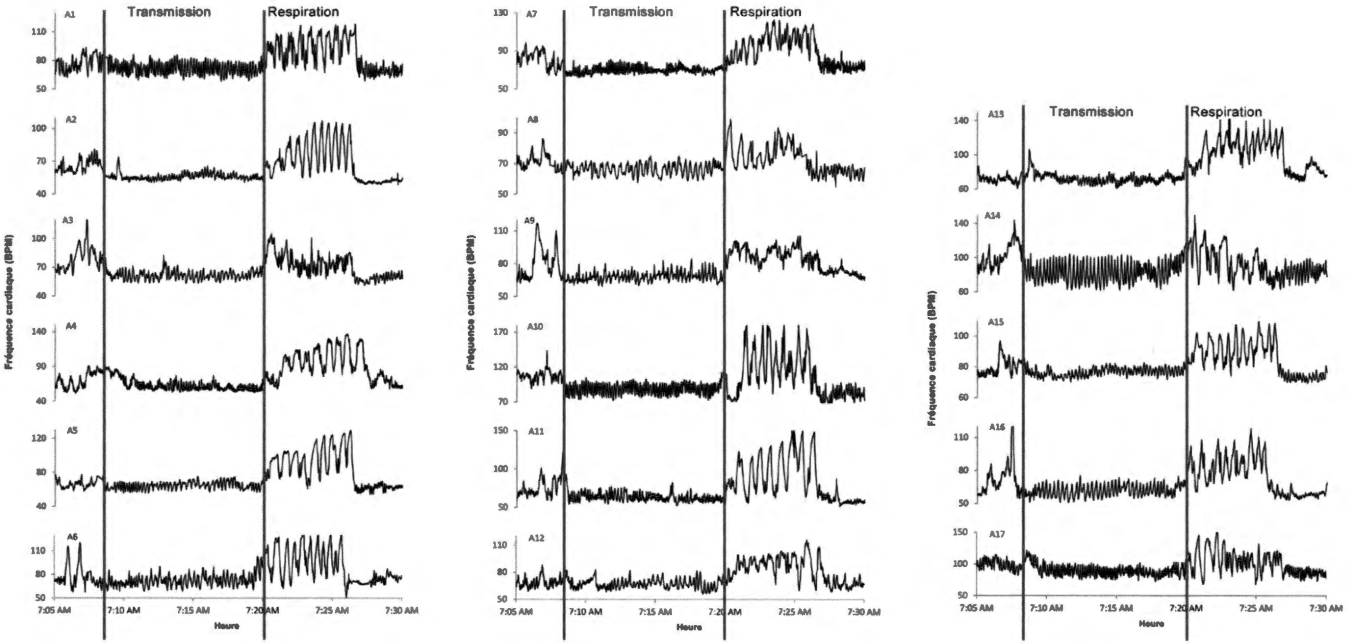


Figure 13.3

Ce graphique montre 17 personnes entrant en état de cohérence cardiaque exactement au même moment, le même jour, durant la même méditation. La zone délimitée par les lignes verticales montre que tous les sujets de l'expérience sont en cohérence cardiaque.

Méditation du Projet cohérence

Pour commencer, prenez conscience du centre énergétique de votre cœur. Fixez votre attention sur ce centre puis élargissez votre attention et prenez conscience de l'espace qu'il occupe, ainsi que de l'espace entourant votre cœur.

Puis, en pensée et en conscience, positionnez-vous au centre de la Terre et diffusez votre lumière au-delà de la planète, dans l'espace. Il vous suffit d'élever votre fréquence et de demeurer dans cette émotion. Toujours en pensée et en conscience, écartez-vous lentement de la Terre, puis prenez-la et placez-la dans votre cœur. Élevez sa fréquence et diffusez cette énergie au-delà de votre corps, dans l'espace. Diffusez votre amour sur la planète.

Chapitre 14

ÉTUDES DE CAS : POURQUOI PAS VOUS ?

Dans ces dernières études de cas extra-ordinaires, veuillez remarquer qu'aucune des personnes dont vous allez lire l'histoire n'a essayé de faire quoi que ce soit pour réussir. Ces personnes avaient simplement une intention et en parallèle, elles ont abandonné le résultat à une force qui les dépassait. Quand elles ont vécu leur guérison ou leur expérience mystique, ce n'était pas leur personnalité qui était à la manœuvre. C'est une puissance supérieure qui a agi à travers elles. Elles se sont reliées au champ unifié et c'est leur interaction avec cette intelligence qui leur a permis d'évoluer. Comme vous le savez maintenant, cette intelligence vit également *en vous*.

Dieu, m'entends-tu ?

En 2014, Stacy commença à avoir de graves maux de tête. Depuis vingt-cinq ans, elle était professionnelle de la santé et travaillait en tant qu'infirmière et acupunctrice. Elle avait toujours eu un mode de vie sain et prenait rarement des médicaments. Mais l'apparition soudaine de ces maux de tête qui provoquaient des douleurs

tellement insoutenables qu'elle manquait à chaque fois de perdre connaissance était alarmante. Au bout d'une année d'exploration d'innombrables thérapies alternatives, elle finit par aller consulter un médecin, qui demanda qu'on lui fasse un tomodensitogramme.

On lui diagnostiqua un méningiome, une tumeur bénigne qui enveloppe certains tissus des nerfs rachidiens. Lorsque Stacy était assise, cela appuyait sur son huitième nerf crânien, le nerf auditif, ce qui l'obstruait et engendrait des changements importants dans ses fonctions neurologiques. Le nerf auditif possède deux composantes, l'une pour l'ouïe, l'autre pour l'équilibre ; par conséquent, outre sa douleur atroce et des difficultés d'audition, elle avait des vertiges et la nausée. Au fur et à mesure, la lésion s'intensifia et cela commença à appuyer sur un autre nerf crânien qui passait par son visage et allait jusque dans une épaule : on lui diagnostiqua une tendinite de l'épaule. Bientôt, elle eut également mal à un œil.

D'après son médecin, la seule solution était une craniotomie, qui consistait à percer un grand trou à l'arrière de sa tête pour enlever la tumeur. Stacey refusa et continua d'explorer d'autres modes de guérison. En 2015, quand elle participa à son premier séminaire à Seattle, elle estimait avoir perdu 70 % de capacité auditive à l'oreille gauche. À l'automne 2016, elle participa à son premier séminaire de niveau supérieur à Cancún, où elle sentit qu'elle avait particulièrement lâché prise. Puis, pendant l'hiver 2016, elle assista à un autre séminaire de niveau supérieur à Tampa.

Le jeudi, elle avait très mal à l'oreille, douleur qui empira le lendemain. Elle déclara avoir la sensation que son oreille se fermait. À la fin de la journée, après la bénédiction des centres énergétiques, son mal d'oreille, étonnamment, cessa. Puis, le dimanche matin, lors de la méditation de la glande pinéale, Stacy perdit toute notion du temps et de l'espace.

« J'avais presque le sentiment que j'allais tomber de ma chaise, expliqua-t-elle. À ce moment, un extra-ordinaire éclair lumineux a embrasé le côté gauche de ma tête. Imaginez mille diamants ; leur éclat ferait pâle figure à côté de cette lumière. Et puis, boum ! » Son corps se mit à la verticale et une lumière blanc bleuâtre, qui ne ressemblait à rien de connu, entra dans son oreille.

« C'était la sensation la plus aimante et la plus divine que j'aie jamais eue. J'avais le sentiment que la main de Dieu me caressait avec grâce. C'était si fort et si incroyable que j'ai du mal à mettre

des mots sur cette expérience. Mais chaque fois que j'y repense, je pleure. »

D'abord, ses sinus se débouchèrent ; puis tout le côté gauche de sa tête se dégagea ; enfin, son épaule gauche se détendit et lâcha prise. Pour la première fois depuis trois ans, elle pouvait entendre de son oreille gauche.

« Je suis restée là, émerveillée, à rire et pleurer en même temps. Il y avait de la musique et je l'entendais parfaitement. Et même, c'était comme si je pouvais entendre les sphères célestes par-dessus. Je savais que j'entendais même mieux que la normale. L'énergie a continué de traverser l'arrière du côté gauche de ma tête, qui, depuis des années, était aussi dur que le ciment. »

Quand je demandai à tout le monde de s'allonger, de se détendre et de laisser le système nerveux autonome recevoir ses ordres, l'énergie continua de circuler dans les bras et les mains de Stacy, et dans tout son corps. Elle se mit à trembler de manière incontrôlable.

« C'était comme si je pouvais ressentir chaque synapse et chaque muscle s'activer dans mon corps, dans mes orteils, dans mes jambes, dans ma tête, dans mon cou et dans ma poitrine. Mon cœur était grand ouvert. Je me souviens d'avoir pensé : quoi que ce soit, j'accepte. » Elle s'abandonna complètement à l'inconnu et une fois encore, elle perdit toute notion du temps et de l'espace.

Quand cette partie de la méditation se termina, l'énergie ralentit et se calma. Son cerveau pensant commença à prendre le relais. Elle entendait bien, mais elle se mit quand même à douter ; peut-être son oreille n'était-elle pas totalement guérie, peut-être la tumeur était-elle encore présente, peut-être n'était-elle pas digne de guérir. À peine eut-elle cette pensée que l'énergie et la lumière apparurent devant elle. Mais cette énergie était différente.

« C'était rouge comme le cœur et bleu comme de l'énergie, et c'était tridimensionnel, se souvint-elle. Elle se trouvait à une cinquantaine de centimètres devant moi et ondulait presque comme un serpent. Je voyais cela les yeux fermés. C'était multidimensionnel, magnifique, fou, sublime, fractal ; elle était juste devant moi. C'était comme si cette énergie voulait me dire : tu as des doutes ? On va te montrer ! Puis, elle est entrée dans mon cœur, ma poitrine s'est ouverte, je me suis laissée aller contre le dossier de mon siège et j'ai laissé mes bras pendre. Je savais que c'était l'énergie du tout : l'énergie du *chi*, de l'esprit, du divin, de l'univers.

Aujourd'hui, ma vie est différente. D'abord, mon ouïe est à 100 % de ses capacités. Mais cela va au-delà. C'est difficile à décrire, mais je sais que, quoi qu'il arrive, tout ira bien. La vie ne sera plus jamais la même, parce que je sais qu'au fond, quelle que soit la situation, c'est l'esprit qui cherche à être entendu et guéri. »

Janet entend : « Tu es mienne »

Janet méditait occasionnellement, mais ce n'était jamais une habitude régulière. Pourtant, un après-midi, il y a vingt-cinq ans de cela, elle fit pendant une méditation ce qu'elle appela une expérience spontanée. Les yeux fermés, elle se retrouva soudain en présence d'une lumière incroyablement brillante, mais pourtant douce, qui ne lui faisait pas mal aux yeux. Elle la décrivit comme l'amour le plus pur, le plus intense et le plus parfait qu'elle eût jamais éprouvé. Pendant les vingt-cinq années qui suivirent, elle pria, médita et fit tout ce qu'elle pouvait pour essayer de retrouver cette expérience transcendantale.

À l'automne 2015, Janet participa à un séminaire de niveau supérieur dans l'Arizona. Elle était dans un état de dépression et d'épuisement profond, incapable de trouver la moindre solution à ses problèmes. Pourtant, elle était déterminée à vivre une guérison ou une transformation. Mais surtout, elle était ravie d'être entourée de plus de 500 personnes unies dans la croyance que tout ne s'arrêtait pas à leur corps physique.

Pendant la durée du séminaire, Janet s'ouvrit à la dimension mystique avec une intensité plus forte que celle de sa dépression. Pendant la méditation de la glande pinéale, alors qu'elle était assise en position du lotus et que son attention aimante était placée sur cette glande, cette dernière s'activa soudain et une lumière blanche et brillante provenant de l'intérieur de sa tête illumina sa glande pinéale. C'était la même lumière qu'elle avait vue vingt-cinq années auparavant.

« La lumière est rentrée dans ma glande pinéale et a illuminé tous les cristaux se trouvant dans cette petite cavité, expliqua-t-elle plus tard. La lumière a continué d'illuminer tout mon corps jusqu'au niveau cellulaire. Puis, ma colonne vertébrale s'est redressée, ma tête est partie en arrière et je l'ai accueillie, je me suis totalement

abandonnée. J'étais simultanément dans la félicité, l'extase, la gratitude et l'amour. »

Puis, un triangle de lumière inversée descendit vers elle et entra par le sommet de sa tête. Elle savait que ce triangle était la présence d'une intelligence aimante. Le sommet du triangle inversé toucha le haut de sa glande pinéale, créant une forme à géométrie double. La fréquence intense de la lumière cohérente était porteuse d'un message pour Janet : « Tu es mienne, tu es mienne », qui se répétait sans cesse et qu'elle interpréta ainsi : « Je t'aime plus que tout au monde. »

« S'il te plaît, viens en moi et prends ma vie en main », répondit Janet. Tandis qu'elle s'abandonnait à cette lumière, elle commença à ressentir une transmission d'informations qui passaient par le sommet de sa tête, sous forme d'une lumière brillante. Cette dernière était recouverte de ce qui ressemblait à des perles lumineuses de couleur bleu cobalt. La lumière avança lentement et descendit dans tout son corps. Cette énergie était le résultat d'un champ torique inversé (le champ qui va dans la direction inverse du champ ascendant créé au cours de la respiration) ; c'était l'énergie du champ unifié, qui allait au-delà du spectre de la lumière visible et était indétectable par nos sens. Cette expérience intérieure fut si réelle qu'elle reprogramma son cerveau et envoya un nouveau signal énergétique émotionnel à son corps. En un instant, son passé était enterré. La transmission de la fréquence de cohérence et de complétude permit une transformation biologique de son corps. À la fin du séminaire, sa dépression et son état d'épuisement avaient totalement disparu. « Cette expérience extatique, insista-t-elle, a changé ma vie à jamais. »

Reliés par l'amour au-delà du temps et de l'espace

Au cours d'une méditation dans le cadre du Projet cohérence, je me trouvais au lac de Garde, en Italie. Des participants du monde entier s'étaient joints à nous par Internet, dans la croyance que nous ne sommes pas seulement notre corps et que la conscience influence la matière et le monde. Durant la méditation, Sasha se trouvait dans le New Jersey et visualisa que la Terre se trouvait dans son cœur.

« Quand nous sommes entrés dans le cœur, j'ai ressenti des germes et des feuilles qui poussaient depuis mon cœur et qui s'étendaient

dans mon corps, m'expliqua-t-elle. Il y avait des branches, des feuilles et des fleurs qui sortaient de mes bras, mes doigts et mes oreilles, ainsi que des fleurs blanches partout sur mon visage. J'étais littéralement devenue la surface du jardin terrestre. »

Dès la fin de la méditation, Sasha regarda son téléphone et s'aperçut que sa meilleure amie, Heather, lui avait envoyé une photographie depuis l'Irlande. Pendant que nous faisions la méditation, Heather s'était promenée dans un jardin. Elle avait aperçu par hasard de la mousse qui poussait sur un rocher en forme de cœur. Elle en fit une photographie avec son téléphone et l'envoya à Sasha, accompagnée du message suivant : « En voyant cela, j'ai eu le sentiment très fort que tu étais présente. Je t'aime. »

Donna aide les âmes à faire leur transition

Lorsque Donna participa en 2014 à son premier séminaire à Long Beach en Californie, elle ne se serait jamais qualifiée de méditante. Elle n'avait médité que quelques fois auparavant. Rédactrice technique, elle avait un mental très analytique. Mais ce qu'il y a de merveilleux dans le travail que nous faisons, c'est que lorsque l'on n'a pas d'attente, on est d'autant plus ouvert à l'expérience qui vient. C'est ainsi qu'elle fut totalement prise par surprise quand, à un moment donné, durant l'une de ses méditations ce week-end-là, elle glissa hors de sa conscience de tous les jours et se retrouva entourée de centaines d'êtres interdimensionnels.

« Ils n'étaient ni colériques ni malveillants, me raconta-t-elle, mais je comprenais très clairement qu'ils attendaient quelque chose de moi. Certains d'entre eux étaient très jeunes, on aurait dit qu'ils avaient 12 ou 13 ans. J'ai su immédiatement que c'était des gens que mon fiancé avait tués. »

Donna était en couple avec un ancien soldat de l'armée américaine qui, en Irak, avait officié en tant que sniper. Après le séminaire, lorsque Donna rentra chez elle et parla de son expérience à son fiancé, il lui confirma que certaines personnes qu'il avait tuées pour protéger les autres soldats étaient très jeunes.

Trouvant la coïncidence curieuse et fascinante, elle ne savait pourtant pas quoi faire de ces informations ; mais pour elle, l'expérience ne pouvait pas être réelle, car cela dépassait son entendement.

Deux années plus tard, Donna participa à un séminaire de niveau supérieur à Carefree, dans l'Arizona. Après la première méditation, elle se tourna vers une amie assise à côté d'elle et s'exclama, hébétée et inconsciemment : « Il y a des êtres dans cette salle et ils sont là pour nous aider. »

Le dimanche matin, lors de la méditation de la glande pinéale, il était prévu que Donna soit l'un des sujets de notre expérience. Une fois encore, à un moment donné de la méditation, Donna se retrouva soudain en compagnie des mêmes êtres interdimensionnels qui l'avaient entourée durant son premier séminaire deux ans auparavant. Et cette fois-ci, ils faisaient la queue, à sa droite.

« Encore une fois, j'avais le sentiment qu'ils attendaient quelque chose de moi, mais je ne savais pas quoi, déclara-t-elle. Puis, mentalement, comme si je regardais dans un casque à réalité virtuelle, j'ai vu une autre file d'attente se former sur ma gauche. Il y avait là deux types d'êtres. Les premiers ressemblaient à des êtres humains, mais étaient très grands et avaient un regard doré éclatant ; les autres semblaient teintés de bleu. »

Elle sut instantanément que si elle allait chercher les personnes qui avaient été tuées par son fiancé pendant la guerre, qui se trouvaient sur sa droite, et qu'elle les conduisait vers les êtres se trouvant à sa gauche, les défunts recevraient ce dont ils avaient besoin. Les personnes qui avaient été tuées à cause d'un tir embusqué étaient mortes si soudainement, sans avertissement, que certaines étaient troublées et ne savaient pas si elles étaient mortes ou vivantes. Certaines n'étaient pas sûres de savoir où aller ou quoi faire, tandis que d'autres essayaient de rester dans cette dimension, parce qu'elles étaient attachées à leurs proches et qu'elles n'arrivaient pas à aller de l'avant. Elles étaient bloquées entre la matière et la lumière, mais elles reconnaissaient que Donna pouvait faire le lien et les aider à aller dans l'au-delà. Et tout cela formait une expérience très réelle, très lucide.

« Dire que je les ai confiés aux autres êtres n'est pas tout à fait juste, expliqua-t-elle, mais c'est comme si je les avais aidés à passer de l'autre côté. Les mots ne sauraient décrire mon expérience, mais quand ils sont passés de l'autre côté, on aurait dit qu'ils avaient traversé les autres êtres. Ensuite, je les ai vus courir dans un champ recouvert d'une brume rouge qui leur arrivait à la taille. J'ai ressenti toute la liberté, la joie et le bonheur qu'ils éprouvaient en courant dans ce champ. »

Encore une fois, comme si elle regardait dans un casque à réalité virtuelle, Donna se tourna mentalement vers la droite et aperçut un chemin sinueux qui était recouvert de personnes, jusqu'au loin. Elle avait le sentiment qu'ils venaient de Bosnie et de Serbie, ce qui n'avait pas vraiment de sens pour elle.

« C'était comme s'ils s'étaient donné le mot. Je n'avais pas le sentiment qu'ils ignoraient qu'ils étaient morts. J'avais plutôt l'impression qu'ils étaient bloqués dans les limbes et qu'ils ne savaient pas quoi faire pour aller dans l'au-delà. » Ce fut la méditation la plus longue du séminaire, qui dura peut-être deux ou trois heures ; mais pour Donna, c'était comme si dix minutes s'étaient écoulées.

Donna participa à un autre séminaire de niveau supérieur à Cancún, à l'automne 2016. Cette fois-ci, quand je demandai aux participants de laisser leur conscience fusionner avec le champ unifié, Donna eut le sentiment de devenir l'univers. Elle passa de sa conscience normale à un état de conscience sans identification, puis à une expérience d'union avec le tout. Au moment où sa conscience se relia au champ unifié, le champ informationnel qui régit les lois et les forces de l'univers, elle devint elle-même l'univers. Elle était en extase.

« Depuis cette expérience, ma vie est devenue magique et j'ai un regain d'énergie et de vitalité comme je n'en avais jamais eu, indiqua-t-elle plus tard. Je fais très régulièrement des expériences fortes et jamais plus je ne pourrai vivre comme avant de commencer ce travail. »

Jerry frôle la mort, puis guérit

Le 14 août 2015, Jerry était sur sa terrasse, en train de réaliser un projet. Alors qu'il lisait les instructions à suivre, il ressentit soudain une vive douleur juste en dessous du sternum. Pensant que ce pouvait être des gaz, il prit des médicaments, mais la douleur ne s'en alla pas. Il dut s'allonger et la situation empira.

Lorsqu'il tenta de se lever, il ne réussit pas à tenir debout et pensa être sur le point de s'évanouir. La douleur se fit plus intense et sa respiration plus courte ; il prit alors la décision d'appeler une ambulance. De toutes ses forces, il se traîna sur environ cinq mètres jusqu'à l'allée devant sa maison, afin que le Samu n'ait pas besoin

d'enfoncer sa porte. D'abord agenouillé, il s'effondra en attendant les secours. À leur arrivée, ils supposèrent qu'il faisait une crise cardiaque et se mirent immédiatement à suivre le protocole correspondant.

« Vous ne comprenez pas, j'ai vraiment beaucoup de mal à respirer, leur dit-il. Il faut aller immédiatement à l'hôpital. » Jerry savait de quoi il parlait. Lui-même avait travaillé pour le Samu pendant trente-quatre ans, dans le même service d'urgence où ils étaient sur le point de l'emmener.

Aux urgences, Jerry connaissait tout le monde et à son arrivée, les médecins, les infirmières et les spécialistes lui firent passer une batterie d'examens. Quand un médecin qui était un ami de Jerry lui expliqua que les résultats de tous ses tests étaient alarmants, Jerry comprit que la situation n'était pas bonne. Il y avait un test qui était particulièrement préoccupant : son taux de protéase, d'amylase et de lipase (enzymes produites par le pancréas) était très élevé, entre 4 000 et 5 000 unités par litre, contre 100 à 200 environ en temps normal. Jerry fut placé en soins intensifs.

« Bientôt, la douleur empira. Aucun des médicaments qu'ils m'avaient administrés ne fonctionnait. Ils m'ont expliqué qu'un conduit qui menait à ma vésicule biliaire était bloqué et que cela posait des problèmes au niveau de mon pancréas. Et le pire de tout était que du liquide commençait à se déverser dans mes poumons. Ma capacité respiratoire dans les deux poumons avait alors diminué de 80 %. Les médecins ont alors décidé de me placer sous respirateur. Je savais que cela ne sentait pas bon. » Le médecin demanda ensuite à son équipe d'« allumer l'écran télé pour contacter Boston », ce qui le mettrait immédiatement en téléconférence avec d'autres médecins d'un hôpital plus important dans la grande ville la plus proche.

« Toutes les fois où j'avais travaillé à l'hôpital, on n'avait allumé cet écran télé que quelques fois, dans les cas les plus graves de traumatismes ou pour les mourants, expliqua Jerry. Cela signifiait qu'ils n'avaient pas la moindre idée de ce qui se passait. Quand ce médecin en lequel j'avais confiance depuis des années m'a dit qu'il ne savait pas ce qui m'arrivait, j'ai commencé à sérieusement paniquer. » Pendant ce temps, l'équipe médicale annonça à la femme de Jerry que s'il y avait des papiers à mettre en ordre en prévision de son éventuel décès, c'était le moment de partir les chercher chez elle. Elle partit en sanglots.

Bientôt, Jerry prit conscience qu'il devait commencer à s'occuper de lui. Il savait que s'il laissait les hormones du stress l'emporter, il perdrait le combat.

« Moi qui n'avais jamais été malade depuis des années, qui faisais tout le temps du yoga et qui mangeais bien, je me suis soudain retrouvé en soins intensifs. Je me répétais : "Non, ce n'est pas le bon chemin. Je ne peux pas me laisser aller à la peur." J'ai donc repris le dessus. » Ayant récemment lu mon ouvrage *Le placebo, c'est vous !*, il pensa : « Il faut que je change mes schémas de pensée. Je ne peux leur permettre de fabriquer plus de cortisol dans mon corps et de faire d'autres dégâts, alors que je suis déjà dans un état pitoyable. »

Les médecins finirent par découvrir que Jerry avait une masse épaisse qui bloquait un conduit de son pancréas. Le mucus ne pouvant s'écouler, tout ce qui se trouvait dans sa glande faisait marche arrière et se déversait dans son sang.

« Les médecins sont restés avec moi pendant trois jours consécutifs, ajouta-t-il. Ils m'ont mis un masque à oxygène, car je n'arrivais pas à respirer. J'étais sous perfusion des deux côtés, mais je pensais constamment : "Observe tes pensées, détends-toi, envoie dans le champ quantique des pensées qui pourront t'aider et ne te feront pas de mal, parce que tu n'es pas loin de passer l'arme à gauche. Ça va aller. Ça va passer. Tout ira bien." » Quand il était conscient, Jerry tâchait de se dépasser, de changer son état intérieur et de créer un résultat différent grâce à son énergie, en se branchant constamment sur un potentiel différent dans le champ unifié. Heureusement, il était seul dans sa chambre, ce qui lui laissait toute liberté de méditer quand bon lui semblait.

Jerry passa une semaine en soins intensifs. Puis, il fut placé en unité de soins continus, le masque à oxygène lui fut enlevé et il se remit à marcher. Malgré tout, il ne put ni manger ni boire quoi que ce soit pendant neuf semaines (s'il avait mangé ou bu, son pancréas aurait libéré de l'acidité dans son corps, ce qui aurait fini par le tuer). La seule nourriture qu'il recevait était par intraveineuse.

Lors de son admission à l'hôpital, Jerry pesait 65 kg. À sa sortie, il en pesait dix de moins. Quand enfin, il put rentrer chez lui (accompagné d'une potence pour intraveineuse), il continua son travail. À l'approche du mois d'octobre, le conduit était toujours bouché. Ses médecins lui suggérèrent de consulter un spécialiste à Boston en vue de subir une opération. Jerry étant un professionnel de la santé,

deux jours avant l'opération, il suggéra à son équipe médicale de faire de nouveaux examens pour que les médecins puissent avoir les informations les plus récentes possible.

« Je connais tous les manipulateurs en radiologie et pourtant, quand ils m'ont annoncé qu'il n'y avait plus rien dans mon conduit, je ne les ai pas crus. J'ai fait appeler les radiologues et les médecins, qui m'ont tous dit la même chose : "Jerry, on est en train de regarder en ce moment même tes examens. On te dit qu'il n'y a plus rien. On appelle Boston pour annuler l'opération." »

Jerry comprit plus tard qu'en élevant constamment son énergie, en se sentant en bonne santé et en transformant ses pensées et la croyance qu'il était malade en certitude que tout allait bien, il avait créé une fréquence supérieure qui l'avait guéri.

« Il était hors de question que je m'apitoie sur mon sort. Tous les jours, j'ai travaillé, autant de temps que possible. J'ai envoyé le bon message, la bonne intention et la bonne énergie dans le champ quantique, et j'ai fini par me guérir. »

POSTFACE

Incarner la paix

J'espère que vous retiendrez de cet ouvrage qu'il ne suffit pas de changer votre état intérieur pendant la méditation. Il ne suffit pas d'avoir des pensées et émotions paisibles les yeux fermés, puis, quand on les ouvre, de poursuivre sa journée en se laissant dominer par des états d'esprit limités et inconscients. Souvent, à la fin des mouvements spirituels pour la paix et des études dont il est fait part au chapitre 13, le nombre d'actes violents et criminels, en chute libre pendant l'expérience, revient à la normale. Cela signifie que nous devons incarner physiquement la paix et qu'il faut passer à l'acte.

Chaque fois que nous transformons notre état intérieur et que nous commençons notre journée en ouvrant notre cœur aux états élevés qui éveillent en nous l'amour de la vie, la joie de vivre, l'inspiration, la gratitude de savoir que notre avenir est déjà là et la bienveillance envers autrui, nous devons faire notre possible pour demeurer dans cette énergie et l'incarner tout au long de la journée, assis, debout, en marchant ou allongé. Ainsi, quand des événements troublants se produisent dans notre vie ou dans le monde, si nous faisons preuve de sentiments pacifiques au lieu d'agir de manière inconsciente, prévisible, en nous laissant aller à une réactivité prétendument naturelle (en exprimant de la colère, de la frustration, de la violence, de la peur, de la souffrance ou de l'agressivité), nous cessons d'alimenter la conscience du passé. En rompant avec ce cycle et en montrant l'exemple, on permet à autrui d'en faire de même. La connaissance étant l'apanage du mental et l'expérience l'apanage du corps, quand on passe de la pensée à l'action et que l'on vit les

émotions correspondantes de paix et d'équilibre intérieur, on incarne véritablement la paix et c'est à ce moment-là que l'on commence véritablement à transformer ses programmes comportementaux.

En tempérant nos attitudes réactives et donc en arrêtant de créer les mêmes émotions et les mêmes expériences, on cesse d'activer les mêmes circuits cérébraux. Dès lors, on met un terme au conditionnement du corps, soumis aux émotions limitatives du mental ; c'est ainsi que l'on se transforme et que l'on modifie sa relation au monde extérieur. Chaque fois que l'on fait cela, on enseigne littéralement au corps à comprendre chimiquement ce que le mental a saisi intellectuellement. C'est ainsi que nous incitons les gènes latents à nous aider à nous épanouir, et non pas seulement à survivre. Car désormais, la paix est à l'intérieur de nous et nous mobilisons nos gènes afin de l'incarner biologiquement. N'est-ce pas cela que tout grand leader, saint, mystique et maître charismatique, a continuellement prêché tout au long de l'Histoire ?

Bien sûr, au début, il ne paraît pas naturel d'aller à l'encontre d'années de conditionnements automatiques, d'habitudes inconscientes, de réactions émotionnelles réflexes et d'aller à contre-courant d'une programmation génétique transgénérationnelle ; pourtant, c'est exactement ainsi que l'on accède à la super-conscience. Faire des choses qui ne semblent pas naturelles équivaut à aller à l'encontre de conditionnements génétiques ou sociaux sous la menace. Je suis certain que tout être sensible ayant rompu avec la conscience de sa tribu, de sa meute, de son banc ou de son troupeau pour s'adapter à un environnement changeant doit avoir éprouvé un mal-être face à l'incertitude de l'inconnu. Mais n'oublions pas que le domaine de l'inconnu est le domaine du possible.

Le vrai défi ne consiste pas à revenir à l'état de médiocrité auquel consent la conscience sociale prédominante, simplement parce que l'on ne voit personne d'autre agir comme nous. Le leadership authentique n'a jamais besoin de confirmation de la part d'autrui. Il faut simplement une vision claire et une transformation énergétique, c'est-à-dire un nouvel état d'être, demeurant pendant une période suffisamment longue, et incarné avec une volonté suffisamment forte pour que les autres se sentent inspirés et aient eux aussi envie d'élever leur niveau énergétique. Une fois sortis de leurs limites, ils perçoivent le même avenir que leur leader. Et plus on est nombreux à se transformer, plus c'est contagieux.

Après toutes ces années passées à enseigner la transformation personnelle, je sais que nul ne change tant qu'il n'y a pas de changement énergétique. En fait, quand une personne a profondément envie d'évoluer, elle est moins sujette à la discussion et plus encline aux actes. Elle travaille à incarner le changement. Cela nécessite de la conscience, une intention, de la présence et une observation constante de son état intérieur. Peut-être l'obstacle le plus difficile consiste-t-il à accepter notre mal-être, car il nous motive pour grandir. Il nous rend plus vivants.

Après tout, le stress et les émotions de survie étant le résultat de notre incapacité à prédire notre avenir (à penser ou à croire que nous sommes incapables de contrôler un résultat et que les choses ne feront qu'empirer), il faut aller à l'encontre de comportements de survie gravés dans nos gènes depuis des milliers d'années pour ouvrir notre esprit et notre cœur, et croire en d'autres possibilités. Ainsi, pour nous transformer en profondeur, nous devons renoncer aux stratégies que nous avons toujours employées pour obtenir ce que nous voulions dans la vie. À mon sens, c'est cela, la vraie grandeur.

Si l'on parvient une fois à perturber les réseaux neuronaux associés à la colère, à la rancœur et aux systèmes de récompense, en activant à la place des réseaux neuronaux liés au souci de l'autre et au don de soi, alors il doit être possible de recommencer, de répéter les mêmes choix, afin que le corps se conforme sur le plan neurochimique à ces nouveaux choix mentaux. Et quand le corps parvient à le faire aussi bien que le mental, cela devient facile, familier, inné : c'est comme une seconde nature. Alors, vivre dans la sérénité ne nécessite plus de travail conscient, mais devient un programme subconscient. On a alors créé un nouvel état automatique de paix : cette paix est vraiment *en* nous.

C'est ainsi que l'on mémorise un nouvel ordre neurochimique interne transcendant toute circonstance extérieure. On incarne la paix, on la maîtrise et, de fait, on devient maître de soi et de son environnement. Une fois qu'un nombre suffisant d'entre nous aura intégré cet état, tels des bancs de poissons ou des volées d'oiseaux évoluant à l'unisson, nous agirons de concert : une nouvelle espèce émergera. Mais si, au lieu de cela, nous continuons d'agir comme un organisme cancéreux en guerre contre lui-même, notre espèce ne survivra pas et l'évolution continuera son expérience grandiose.

Même si vous êtes débordé, n'oubliez pas de trouver du temps pour travailler sur vous, car ainsi vous investissez sur votre avenir. Si votre environnement connu contrôle vos pensées et émotions, il est temps de prendre du recul et de procéder à une introspection afin de ne plus être victime, mais créateur de votre vie. Vous qui avez lu cet ouvrage savez maintenant qu'il est possible de vous transformer de l'intérieur, ce qui se reflétera dans votre monde extérieur.

Nous sommes à une époque de notre histoire où le seul *savoir* ne suffit plus ; l'important est désormais le *savoir-faire*. D'après la compréhension philosophique et les principes scientifiques de la physique quantique, de la neuroscience et de l'épigénétique, on sait aujourd'hui que notre mental subjectif influence le monde objectif. Le mental agissant sur la matière, nous sommes contraints d'étudier la nature du premier, pour donner du sens à ce que nous faisons. Si le savoir précède l'expérience, plus notre connaissance de nous-mêmes, de notre pouvoir d'action et des mécanismes scientifiques qui sous-tendent la vie est développée, plus nous pourrons comprendre que notre potentiel individuel et collectif est illimité.

Dans la mesure où notre compréhension de l'interdépendance de tous les systèmes vivants s'approfondit constamment et où chacun d'entre nous contribue au champ terrestre, ma croyance est que nous pouvons créer collectivement un nouvel avenir paisible et prospère sur cette planète. Tout commence par de nouvelles habitudes : s'entraîner à mener des hommes avec son cœur, à élever son énergie et à accéder à des informations et des fréquences d'amour et de complétude. Grâce à nos efforts et nos intentions, nous devrions être à même de produire une signature électromagnétique cohérente. À l'image des ricochets que l'on fait sur la surface immobile d'un lac, en continuant d'élever notre énergie et d'ouvrir notre cœur, nous n'aurons de cesse d'agrandir notre champ électromagnétique. Cette énergie contient des informations et nous avons tous le pouvoir de diriger notre énergie avec intention pour avoir des effets non locaux sur la nature de la réalité.

En dirigeant notre énergie en tant qu'observateur, que conscience ou que pensée, nous commençons à influencer la matière. Lorsque nous mettons régulièrement en pratique ces concepts, c'est-à-dire lorsque nous tirons notre énergie vers le haut pour sortir des émotions de survie et accéder à une conscience supérieure se traduisant par la compassion, l'amour, la gratitude et d'autres émotions élevées,

les signatures électromagnétiques cohérentes qui en découlent se synchronisent. Nous devrions alors être en mesure d'unifier des communautés autrefois séparées par la croyance que nous ne sommes faits que de matière. Alors, une fois cette transition effectuée, au lieu de réagir à la violence, au terrorisme, à la peur, aux préjugés, aux rivalités, à l'égocentrisme et à la séparation (qui sont au passage omniprésents dans les médias, la publicité, les jeux vidéo et d'autres formes de stimulation, ce qui crée en nous des *programmations*), nous pourrons nous unir dans les temps de crise. Il n'y aura plus de nécessité de nous diviser, de nous adresser des reproches ou de chercher à nous venger.

Chaque fois que nous nous rassemblons pour méditer, nous créons une communauté mondiale qui envoie dans le monde entier une vague d'amour et d'altruisme toujours plus forte, toujours plus cohérente. En faisant cela un nombre suffisant de fois, nous devrions pouvoir non seulement mesurer ces changements au niveau de l'énergie et de la fréquence mondiale, mais aussi observer des changements positifs dans les événements à venir.

Pour défendre la justice et la paix, vous devez d'abord trouver la paix en vous. Puis, vous devez agir paisiblement avec autrui. Car vous ne pouvez prendre position pour la paix tout en faisant la guerre à votre voisin, en détestant votre collègue ou en jugeant votre patron.

Si chacun choisit la paix et si nous nous rassemblons dans le même état d'esprit au même moment, imaginez les changements positifs que nous pourrions créer dans notre avenir collectif. Il n'y aurait plus de conflits. De plus, en incarnant la paix, nous montrons aux autres que nous sommes imprévisibles, ce qui attire leur attention. Grâce aux neurones miroirs (une catégorie spéciale de neurones qui s'activent quand nous voyons quelqu'un agir), nous sommes biologiquement programmés pour imiter les comportements des autres. Agir dans la paix, la justice, l'amour, la bienveillance, le souci de l'autre, la compréhension et la compassion permet à autrui d'ouvrir son cœur et de cesser de ressentir la peur, l'agressivité et les émotions de survie, au profit d'émotions supérieures, telles que la complétude et la reliance. Imaginez ce qui se passerait si nous comprenions tous à quel point nous sommes interdépendants les uns des autres et du champ quantique, au lieu de nous sentir séparés, isolés : nous pourrions alors commencer à assumer la responsabilité de nos pensées et de nos émotions,

car nous comprendrions enfin en quoi notre état intérieur affecte notre vie. C'est ainsi que l'on commence à changer le monde, en commençant par se changer.

L'avenir de l'humanité ne repose pas sur les épaules d'une personne, d'un dirigeant ou d'un messie à la conscience supérieure, pouvant nous montrer le chemin. C'est au contraire l'émergence d'une nouvelle conscience collective qui est nécessaire, car c'est à travers la reconnaissance et la mise en pratique du principe d'interdépendance de la conscience humaine que nous pourrons changer le cours de l'histoire.

Certes, les structures des paradigmes anciens s'effondrent ; pourtant, nous ne devrions pas éprouver face à cela de la peur, de la douleur ou de la tristesse, car c'est ainsi que procède toute évolution, tout renouveau. Préparons-nous plutôt à cet avenir en étant dans une lumière, une énergie et une conscience totalement nouvelles. Comme je l'ai expliqué, le passé doit disparaître avant de laisser place au renouveau. Il est capital de ne pas éparpiller notre énergie en réagissant émotionnellement aux actes de nos dirigeants. Car en suscitant en nous des émotions, ils attirent notre attention, et donc notre énergie. C'est ainsi que certaines personnes parviennent à prendre le pouvoir sur nous. À nous de prendre position en faveur de principes et de valeurs supérieures, d'impératifs moraux tels que la liberté, l'égalité, la justice et la vérité. Quand nous y parviendrons grâce à notre force collective, nous serons mus par l'énergie de l'unité, au lieu d'être contrôlés par l'idée de séparation. C'est dans ces moments-là que la défense de la vérité n'est plus personnelle, mais devient universelle.

Je crois que nous sommes au seuil d'une avancée majeure dans notre évolution. Autrement dit, nous traversons une initiation. Car après tout, une initiation n'est-elle pas un rite de passage permettant de passer d'un niveau de conscience à un autre dans le but de nous remettre profondément en question afin de grandir et d'exploiter toujours plus notre potentiel ? Peut-être, nous autres êtres humains, en voyant qui nous sommes vraiment, en nous en souvenant, pourrons-nous collectivement passer de la conscience de la survie à la conscience de l'épanouissement. Nous pourrons alors embrasser notre nature véritable et accéder pleinement à nos facultés innées d'êtres humains, qui consistent à donner, aimer, servir et prendre soin les uns les autres et de la Terre.

Chaque jour, pourquoi ne vous demanderiez-vous pas : que ferait l'amour ?

Car c'est ce que nous sommes vraiment, et tel est l'avenir que je crée, dans lequel chacun d'entre nous devient super-conscient.

REMERCIEMENTS

Cet ouvrage a vu le jour à la suite d'une conversation impromptue avec les dirigeants de la maison d'édition Hay House, il y a quelques années. J'ignorais alors qu'en partageant un repas avec Reid Tracy, le président, et Patty Gift, l'éditrice, j'aborderais des idées dont j'envisageais de faire un nouveau livre.

Réflexion faite, je pense que les choses devaient se passer ainsi. Avec le recul, j'y vois plus clair.

Quelque chose que j'ai dit a dû les impressionner, car une semaine plus tard, j'ai accepté d'accoucher d'un livre se fondant sur de nouveaux paradigmes, ce qui, selon moi, nécessitait une énorme débauche d'efforts pour le rédiger de manière simple et cohérente. L'accumulation des recherches, des données, des mesures et des analyses rigoureuses, une logistique organisationnelle précise, la gestion de l'emploi du temps, la préparation de milliers d'examens scientifiques lors de nos activités et d'innombrables heures consacrées à des dialogues intensifs avec des scientifiques, ainsi qu'avec mon équipe au sujet de nos mesures, ne sont pas à prendre à la légère. Un grand nombre de nos observations sortant du cadre scientifique conventionnel, il nous fallait faire preuve d'un engagement passionné pour tirer les enseignements de ces nouveautés.

Il faut une personnalité admirable pour garder le cap et croire en une vision qui existe dans l'esprit de quelqu'un d'autre, notamment quand cette abstraction n'est pas claire dans l'esprit de la personne. Mais quand il y a une conviction constante que de nouvelles possibilités peuvent éclore et lorsqu'on y associe la passion en cherchant à faire émerger une réalité tangible, on obtient des miracles. Et justement, j'ai eu le privilège de travailler avec des personnes extra-ordinaires au

sein d'une équipe soudée. Cela a été une véritable bénédiction pour moi de prendre part à un collectif d'une telle qualité.

Encore une fois, je voudrais exprimer mes remerciements sincères à la famille Hay House pour m'avoir accordé sa confiance. C'est une joie de faire partie d'une communauté si unie, qui fait preuve de beaucoup de bienveillance, de soutien et de compétences. Merci à Reid Tracy, Patty Gift, Margarete Nielsen, Stacey Smith, Richelle Fredson, Lindsay McGinty, Blaine Todfield, Perry Crowe, Celeste Phillips, Tricia Breidenthal, Diane Thomas, Sheridan McCarthy, Caroline DiNofia, Karim Garcia, Marlene Robinson, Lisa Bernier, Michael Goldstein, Joan D. Shapiro et au reste de la famille. J'espère que notre collaboration nous a permis à tous de grandir.

Des remerciements spéciaux à ma correctrice, Anne Barthel, qui se distingue par sa grâce et son élégance. Merci pour toutes ces heures passées à peaufiner mon travail avec expertise et merci pour son endurance. Sa modestie est pour moi une leçon d'humilité.

Je voudrais également remercier mes autres correcteurs, Katy Koontz et Tim Shields, qui m'ont tant donné. Leur contribution à mon travail a été remarquable. Merci à eux d'avoir eu si souvent envie de chercher la profondeur.

Je voudrais également témoigner ma gratitude à toutes les personnes de mon équipe « Encephalon » pour leur aide et leur soutien sans relâche. Merci à Paula Meyer, Katina Dispenza, Rhadell Hovda, Adam Boyce, Kristen Michaelis, Belinda Dawson, Donna Flanagan, Reilly Hovda, Janet Therese, Shashanin Quackenbush, Amber Lordier, Andrew Wright, Lisa Fitkin, Aaron Brown, Vicki Higgins, Justin Kerrihard, Johan Pool et Ariel Maguire. Mes remerciements également aux conjoints des membres de mon équipe, qui ont fait preuve de tellement de compréhension, de soutien inconditionnel et qui ont permis à leurs tendres moitiés de passer tant de temps et d'énergie à changer la vie des gens à mes côtés.

Toute ma reconnaissance va à Barry Goldstein, le fabuleux compositeur de la plupart de nos musiques méditatives. Merci à lui de m'avoir permis de tomber à nouveau amoureux de la musique.

Il y a aussi Natalie Ledwell, de Mind Movies, qui a tant fait pour notre cause. J'apprécie sa passion pour la transformation et notre amitié. Elle m'a aidé à changer beaucoup de vies.

Je voudrais également exprimer ma reconnaissance à mon meilleur ami, John Dispenza. J'apprécie sa patience et son enthousiasme.

J'adore son talent de graphiste, les figures qu'il a faites et son fabuleux travail pour la couverture. Son génie est hors pair.

Je voudrais remercier notre brillante équipe spécialisée dans les sciences du cerveau : Danijela Debelic, Thomas Feiner, directeur de l'institut EEG-Neurofeedback, Normen Schack, Frank Hegger, Claudia Ruiz et Judi Stivers. Merci pour l'excellence de leur travail, leur don d'eux-mêmes, leur débauche d'énergie, leur envie passionnée de faire la différence dans le monde et leur ouverture d'esprit et de cœur. C'est une bénédiction pour moi de les connaître. Je voudrais également les remercier pour leur contribution en matière d'examens cérébraux, de fourniture de matériel de pointe, pour la qualité de leurs analyses, pour l'accumulation de toutes les données et pour avoir pris le temps, malgré leur vie trépidante, d'avoir de longues conversations avec moi au sujet de l'ordinaire et de l'extra-ordinaire. Et surtout, merci à eux pour tout ce qu'ils m'ont appris et merci à eux d'avoir cru en moi. À chacun, ils apportent une bouffée d'air frais. L'avenir leur appartient.

Je voudrais également témoigner ma gratitude à Melissa Waterman pour son expertise dans nos mesures à l'aide du GDV et du Spoutnik. Merci à elle d'avoir tant donné et de m'avoir facilité l'accès aux recherches. Ainsi que d'avoir toujours été là.

Un grand merci à Dawson Church pour son génie et son amitié. Lui aussi a cru que l'on pouvait changer l'expression génétique du commun des mortels en quelques jours, lors de nos séminaires. Je lui suis reconnaissant de sa présence dans notre équipe et de son pragmatisme scientifique. J'ai de la chance de le connaître.

Je voudrais par ailleurs adresser des remerciements très spéciaux à Rollin McCraty, Jackie Waterman, Howard Martin et toute l'équipe de l'institut HeartMath. Ils nous ont été d'une grande utilité dans nos recherches et se sont donnés sans compter. Notre relation est pour moi une bénédiction.

Je voudrais exprimer ma gratitude à l'équipe qui gère ma société de formation en entreprise : Suzanne Qualia, Beth Wolfson et Florence Yaeger. Merci à elles pour la vision durable qu'elles apportent. De plus, je voudrais témoigner mon appréciation toute particulière à l'égard du reste de mes formateurs en entreprise, dans le monde entier, qui œuvrent avec tant de zèle pour incarner le changement et le nouveau leadership auprès de tant de personnes.

Merci à Justine Ruszczyk, qui a vraiment pris le temps de comprendre ce travail très en profondeur. Merci pour les programmes

de coaching qu'elle m'a aidé à mettre en place. Je serais heureux que nos chemins se croisent de nouveau.

Merci à Gregg Braden pour l'avant-propos qu'il m'a écrit avec tant de cœur et de force. Il est un véritable exemple. Notre amitié m'est très précieuse.

Je ne saurais dire toute ma gratitude à l'égard de Roberta Brittingham. Elle demeure la personne la plus merveilleuse, la plus mystérieuse et la plus sincère que j'aie jamais rencontrée. Merci pour son amour et son soutien. Merci également pour le travail qu'elle a réalisé dans la création du kaléidoscope. Nul autre qu'elle n'aurait su produire un tel chef-d'œuvre.

À mes enfants, Jace, Gianna et Shen, qui sont de jeunes adultes uniques et en bonne santé. Merci à eux de m'avoir laissé si généreusement le temps de m'adonner à ma passion.

Enfin, je voudrais remercier notre communauté de participants qui s'est engagée dans ce travail. Tant d'entre eux m'inspirent. Ils deviennent super-conscients.

À PROPOS DE L'AUTEUR

Joe Dispenza est conférencier international, chercheur, consultant en entreprise, auteur et enseignant. Il a été invité à s'exprimer dans plus de 32 pays, sur cinq continents. En tant que conférencier et enseignant, il est mû par la conviction que chacun d'entre nous a le potentiel suffisant pour exprimer sa grandeur et des compétences illimitées. Dans un style facile d'abord, encourageant et compatissant, il a appris à des milliers de personnes à reprogrammer durablement leur cerveau et leur corps.

Outre la multitude de cours sur Internet et de téléconférences qu'il propose, Joe Dispenza anime des séminaires de trois jours (progressifs) et de cinq jours (niveau supérieur) aux États-Unis et dans le monde entier. À partir de 2018, ses séminaires dureront une semaine et leur contenu sera disponible sur Internet (pour en savoir plus, reportez-vous à la section « events » du site www.drjoedispenza.com). Il fait par ailleurs partie du corps enseignant de l'université Quantum d'Honolulu, à Hawaï, de l'institut Oméga d'études holistiques de Rhinebeck, à New York et du centre de yoga et de santé Kripalu de Stockbridge, dans le Massachusetts. Il est également président du comité de recherche de l'université de la vie à Atlanta, aux États-Unis.

En tant que chercheur, Joe Dispenza a de multiples passions : il s'intéresse notamment aux dernières découvertes des neurosciences, de l'épigénétique et de la physique quantique, dans le but d'explorer les éléments scientifiques qui sous-tendent les rémissions spontanées. Il se sert de cette connaissance pour aider des personnes à se guérir de leur pathologie, de leurs maladies chroniques et de maladies en phase terminale, afin de vivre plus heureuses, plus épanouies et de faire

évoluer leur conscience. Au cours de ses séminaires de niveau supérieur dans le monde entier, il a établi des partenariats avec d'autres scientifiques afin de réaliser des recherches approfondies sur les effets de la méditation, en s'appuyant sur des examens épigénétiques, l'imagerie cérébrale à l'aide de l'électroencéphalogramme et les mesures du champ énergétique individuel à l'aide du GDV (appareil permettant la visualisation de la décharge gazeuse). Ses recherches portent également sur les mesures de la cohérence cardiaque grâce à des appareils fournis par l'institut HeartMath, ainsi que de l'énergie présente avant, pendant et après ses séminaires à l'aide du capteur Spoutnik.

En tant que consultant, Joe Dispenza anime des conférences et des séminaires dans des entreprises s'intéressant à l'utilisation des principes neuroscientifiques pour stimuler la créativité, l'innovation et la productivité de leurs employés, etc. Il propose également du coaching individuel pour les hauts dirigeants. Il a personnellement formé et certifié plus de 70 formateurs en entreprise, qui enseignent son modèle de transformation dans diverses sociétés du monde entier. Il a également commencé récemment à certifier des coachs indépendants qui utilisent son modèle de changement avec leurs clients.

Il est par ailleurs l'auteur du livre *Le placebo, c'est vous !* (Ariane, 2015), qui explore notre capacité à guérir sans médicaments ni chirurgie, simplement par la pensée, et de *Rompre avec soi-même* (Ariane, 2013), qui aborde en détail le changement du point de vue neuroscientifique et épigénétique. *Devenir super-conscient* est son quatrième ouvrage. Il est également apparu dans plusieurs documentaires, dont *Que sait-on vraiment de la réalité ?*.

Joe Dispenza est titulaire d'une licence en sciences obtenue à l'Evergreen State College et d'un doctorat en chiropratique obtenue à l'université de la Vie, avec mention. Sa formation universitaire de troisième cycle a porté sur la neurologie, les neurosciences, les fonctions et la chimie cérébrales, la biologie cellulaire, la formation de la mémoire, le vieillissement et la longévité. Pour contacter Joe Dispenza, veuillez consulter son site www.drjoedispenza.com.

Achevé d'imprimer en décembre 2017
sur les presses de la Nouvelle Imprimerie Laballery
58500 Clamecy
Dépôt légal : décembre 2017
Numéro d'impression : 711440

Imprimé en France

La Nouvelle Imprimerie Laballery est titulaire de la marque Imprim'Vert®

Et si vous deveniez extra-ordinaire ?
Capable de transformer la chimie de votre cerveau
pour accéder à de nouveaux niveaux de conscience,
de capter les fréquences vibratoires qui vous entourent,
d'activer les capacités de guérison qui sommeillent en vous,
et de vous créer un nouveau futur… ?

C'est ce à quoi nous invite **Joe Dispenza**, chercheur en neurosciences et en physique quantique, dans cet ouvrage passionnant : accomplir l'extra-ordinaire en devenant super-conscient – conscient de tout ce qui s'opère autour de nous, mais aussi dans notre corps, dans notre esprit, dans nos sens...

Grâce aux témoignages de nombreuses personnes ayant déjà vécu l'extra-ordinaire et à des explications claires et accessibles fondées sur les dernières recherches scientifiques, Joe Dispenza nous permet de mieux comprendre le fonctionnement de notre cerveau et la façon dont nous pouvons le transformer pour en révéler l'incroyable potentiel. Nous découvrons ainsi que des exercices simples et faciles à mettre en œuvre, tels que la marche méditative ou le simple fait de changer ses habitudes et schémas de pensées, nous permettront petit à petit d'accéder au champ quantique, dans lequel les possibilités sont infinies, et de devenir le créateur de notre vie. Nous pourrons alors activer nos capacités de guérison pour une vie en meilleure santé, trouver un équilibre physique et émotionnel propice au bien-être, mais aussi nous ouvrir à une plus grande spiritualité et à la transcendance.

Joe Dispenza a la passion d'enseigner comment utiliser les découvertes les plus récentes dans le domaine des neurosciences et de la physique quantique pour reprogrammer son cerveau, guérir d'une maladie et mener une vie plus épanouie. Diplômé en sciences (biologie cellulaire, neurosciences) et docteur en chiropraxie, il est l'auteur des best-sellers internationaux *Rompre avec soi-même* et *Le placebo, c'est vous !*. Il anime également des ateliers et donne des conférences aux quatre coins du monde.

978-2-8132-1577-2 23,90 €

www.editions-tredaniel.com